

Gunhild von der Recke

Kochen mit

Zwiebeln

Köstliche Rezepte –
herzhaft
und gesund



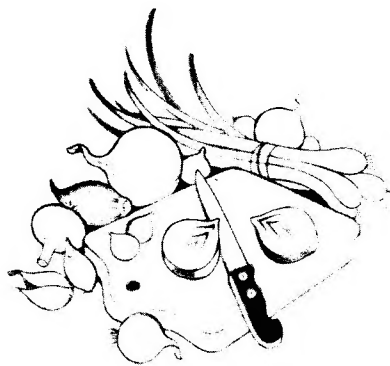
GU Gräfe
und
Unzer



Gunhild von der Recke

Kochen mit Zwiebeln

**Köstliche Rezepte –
herzhaft und gesund**



GU

Gräfe und Unzer

Umschlag-Vorderseite

Das Bild zeigt eine Variante der köstlichen Piemonter Zwiebeln. Die Füllung wird zusätzlich noch mit geriebenem Parmesan und Petersilie bestreut und dann überbacken. Rezept Seite 43.

2. Umschlagseite

Zu einem Glas Wein paßt die Zwiebelwähe ganz besonders gut. Rezept Seite 27.

3. Umschlagseite

Pfälzer Zwiebelbrote gelingen leicht und schmecken, frisch aufgeschnitten und nur mit Butter bestrichen, am besten. Rezept Seite 54.

CIP-Kurztitelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Recke, Gunhild von der:

Kochen mit Zwiebeln: köstl. Rezepte - herzhaft u. gesund/Gunhild von der Recke. - 2. Aufl. - München: Gräfe und Unzer, 1987.

ISBN 3-7742-4630-0

2. Auflage 1987

© Gräfe und Unzer, München

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Redaktion: Brigitta Stuber

Farbfotos: Fotostudio Teubner, ergänzt durch Aufnahmen von Pete A. Eising (Seite 19) und C. P. Fischer (Seite 48)

Zeichnungen: Gerlind Bruhn

Umschlaggestaltung: Heinz Kraxenberger

Satz und Druck: Appl, Wemding

Reproduktionen: Brend'amour, Simhardt & Co.

Bindung: R. Oldenbourg

ISBN 3-7742-4630-0

Gunhild von der Recke

hat Publizistik und Theaterwissenschaft studiert und nach dem Besuch einer bekannten Münchener Schauspielschule lange Jahre erfolgreich auf der Bühne gestanden.

Nach der Geburt ihres Sohnes verlagerte sie ihr künstlerisches Können mit großem Engagement ins Küchengeschehen. Mit ihren Erfahrungen, die sie in vielen Jahren im In- und Ausland gemacht hatte, verwöhnte sie ihre Familie und viele Gäste mit immer neuen Gerichten.

Daß sie eine richtige Entscheidung traf, als sie ihr großes Hobby zum Beruf machte, beweist die Prämierung ihres ersten Buches mit einer Medaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands sowie der große Erfolg in etlichen Fernsehauftritten, die ihre guten Ideen einem breiten Publikum zugänglich machten.

Im gleichen Verlag sind von ihr weitere Küchen-Ratgeber zu den Themen: Lamm, Eintöpfe, Kartoffeln, Knoblauch, Tomaten und Aufläufe erschienen.

Sie finden in diesem Buch

Ein Wort zuvor 4

Wissenswertes über die Zwiebel 5

Woher sie kommt 5 · Die Sorten und wofür sie verwendet werden 5 · Einkauf und Lagerung 6 · Wie man sie kleinkriegt und womit 6 · Tricks, die Tränen sparen helfen 7 · Nützliche Zwiebel-Tips 7

Suppen, Saucen und Pürees 8

Zwiebelsuppe Markthallen-Art 8 · Pariser Zwiebelsuppe 8 · Badische Zwiebelsuppe 8 · Tiroler Zwiebelsuppe 11 · Aufgeschmalzene Brotsuppe 11 · Rheinische Zwiebelsuppe 12 · Arabische Zwiebelsuppe 12 · Zwiebelsauce Wiener Art 13 · Französische Zwiebelsauce 13 · Englische Zwiebelsauce 13 · Schustersauce 14 · Püree Soubise 14

Vorspeisen, Salate und Beilagen 15

Tomatenzwiebeln 15 · Zwiebelchampignons 15 · Griechische Frühlingszwiebeln 15 · Vorspeise aus Athen 16 · Champignons in Zwiebelcreme 16 · Bulgarischer Zwiebelsalat 17 · Türkischer weißer Bohnensalat 17 · Zwiebel-Orangen-Salat 18 · Portugiesischer Zwiebelsalat 18 · Zwiebel-Ananas-Salat 21 · Chinesische Zwiebelpaketchen 21 · Zwiebelcrossies 22 · Zwiebel-soufflé 22 · Zwiebelomelette 23 · Schweizer Zwiebelgratin 23

Herzhafte Zwiebelkuchen 24

Offenburger Zwiebeltorte 24 · Pfälzer Zwiebelkuchen 24 · Provenzalischer Zwiebelkuchen 25 · Zwiebelstrudel 25 · Ludwigsburger Zwiebeltorte 26 · Zwiebelkuchen mit Blätterteig 27 · Zwiebelwähe 27 · Badener Zwiebelkuchen 28

Deftige Zwiebeltöpfe 29

Zucchini, Zwiebeln und Tomaten 29 · Zwiebelkartoffeln 29 · Schmorgurken 29 · Zwiebelgemüse mit Erbsen 30 · Zwiebelgemüse Frankfurt Art 30

Fisch, Fleisch und Geflügel 31

Matelote 31 · Karpfen dalmatinische Art 31 · Fischgulasch vom Plattensee 32 · Pichelsteiner aus dem Tontopf 32 · Pfefferpothast 33 · Wiener Zwiebelrostbraten 33 · Ungarisches Krautfleisch 34 · Kalbsgulasch Esterházy 34 · Schwäbisches Zwiebelfleisch 35 · Dämpfkarbonade 35 · Würzige Zwiebelrippchen 36 · Zwiebelhaxe 36 · Berliner Bollenfleisch 39 · Dalmatinische Spieß 39 · Hühnercurry 40 · Frühlingshuhn aus der Folie 40 · Lammspieß 41

Zwiebeln mit feiner Füllung 42

Pariser Zwiebeln 42 · Gefüllte Zwiebeln Hausfrauenart 42 · Piemonter Zwiebeln 43 · Bamberger Zwiebeln 43 · Zwiebeln mit Thunfischfülle 44 · Zwiebeln mit Käsefüllung 44 · Parmesan-Zwiebeln 45 · Zwiebeln mit Pilzfüllung 45

Zwiebeln für dies und das 46

Osmanische Spiegeleier 46 · Zwiebelrelish 46 · Apfelschmalz 46 · Hamburger Matjestopf 49 · Blaue Zipfel 49 · Eier im Wurzelsud 50 · Rheinische Reibekuchen 50 · Nürnberger »Gwärrch« 51 · Handkäs mit Musik 52 · Glasierte Zwiebeln 52 · Marinierte Schalotten 52 · Frittierte Zwiebelringe 53 · Pfälzer Zwiebelbrote 54 · Helles Zwiebelbrot 54

Rezept- und Sachregister 55

Ein Wort zuvor

»Es hat sieben Häut', beißt alle Leut'« – was ist das? Die Zwiebel natürlich, das weiß jedes Kind. Botanischer Name *allium cepa*, auch als Zipolle, Zippel, Bolle oder Fleischlauch bekannt. Wußten Sie aber auch schon, daß tatsächlich jedes zweite Gericht, Süßspeisen natürlich ausgenommen, mit Zwiebeln gewürzt wird? Kein Wunder, wenn man bedenkt, daß das Lauchgewächs mit zu den ältesten Gemüsen und Würzmitteln gehört, das die Menschheit kennt. Die Arbeiter an der gigantischen Cheopspyramide haben schon vor 4000 Jahren die Zwiebel als »Kraftnahrung« erhalten.

Eines steht fest: die Zwiebel ist gesund. Sie ist kalorienarm, enthält viel Vitamin C und Vitamine der B-Gruppe, außerdem Mineralstoffe wie Phosphor, Eisen und Calcium. In der Zwiebel wurden außerdem antibiotische Stoffe nachgewiesen, welche die Abwehrbereitschaft des Organismus verstärken können; diese Stoffe sind allerdings nur wirksam, wenn die Zwiebeln roh verzehrt werden. Ein weiterer großer Vorteil: Sie ist ausgesprochen preiswert und zu jeder Jahreszeit in guter Qualität auf dem Markt.

Außer den vielen, die die Zwiebel als Beilage, als Zutat in Suppen und Saucen schätzen, gibt es die ausgesprochenen Liebhaber, die am liebsten Hauptgerichte aus diesem Gemüse zubereiten. Wie dem auch sei: Muß man auch im Umgang mit der Knolle zuweilen Tränen vergießen, man mag sie in der Küche nicht missen. Ich habe diesen Küchen-Ratgeber in erster Linie geschrieben, um die kulinarischen Qualitäten der Zwiebel zu zeigen. Sie finden Anregungen für frische Salate, delikate Suppen und knusprige Kuchen, für fein gefüllte Zwiebeln, für herzhafte Fleisch-, Geflügel- und Fischgerichte und vielerlei andere Speisen. Sicher werden Sie beim Kochen begeistert feststellen, wie einfach es ist, aus Zwiebeln raffinierte kleine und große Gerichte zu zaubern.

Wie appetitanregend und vielfältig Zwiebelgerichte zubereitet und garniert werden können, zeigen die brillanten Farbfotos. Die Schritt-für-

Schritt-Abbildungen sind hilfreiche Arbeitsanleitungen, die Zeichnungen sowie die zahlreichen Tips und Tricks bieten zusätzliche Informationen. Außerdem erfahren Sie Wichtiges über die einzelnen Zwiebelsorten und wie man sie in der Küche verwendet.

Vor den Zwiebelgenuß haben die Götter ja leider die Tränen gestellt. Und seit je haben Köche und Köchinnen hier nach Wegen gesucht, um dieses leidige Problem aus der Welt zu schaffen. Im theoretischen Teil finden Sie daher in einem kurzen Kapitel einige dieser Ratschläge zusammengestellt, unter denen Sie vielleicht die für Sie praktikable Lösung finden.

Lassen Sie sich bei der Zubereitung den Genuß an der Zwiebel durch ihr beißendes Aroma – bedingt durch die ätherischen Öle – nicht verderben. Wenn Sie sofort intensiv lüften, tritt eine Geruchsbelästigung gar nicht erst auf. Im übrigen kenne ich so manchen Zwiebelfan, für den der Duft frisch gebratener Zwiebeln ausgesprochen appetitanregend ist.

Ich bin sicher, daß mit diesem Buch alle, die Zwiebeln gerne mögen, auf ihre Kosten kommen. Es enthält viele reizvolle Rezept-Ideen wie Englische Zwiebelsauce und Schustersauce, für Bulgarischen Zwiebelsalat, für Zwiebelgratin und Zwiebeloufflé, für Zwiebelgemüse, für Schwäbisches Zwiebelfleisch und Wiener Zwiebelrostbraten, der natürlich nicht fehlen darf. Weiter geht es mit Zwiebelrelish, Zwiebeln mit Käsefüllung, mit glasierten Zwiebeln und und und ... Für viele Gelegenheiten werden Sie etwas Passendes finden.

Nun aber genug der Vorrede. Sie werden beim Ausprobieren feststellen, wie viel Spaß es macht, köstlich zu kochen mit Zwiebeln. Wie gut es schmeckt, wird Ihnen die Anerkennung Ihrer Familie, Ihrer Gäste und Freunde zeigen.

Ihre Gunhild von der Recke

Wissenswertes über die Zwiebel

Woher sie kommt

Mit Gewißheit kann keiner beantworten, woher die Zwiebel kommt; vermutlich ist ihre Heimat Innerasien. Sicher ist, daß sie im östlichen Mittelmeerraum schon seit mehr als 5000 Jahren kultiviert und als wertvolles Nahrungs- und Gewürzmittel geschätzt wird. Ägypter, Assyrer und Babylonier berichten erstmals in ihren alten Schriften darüber, wie man die Zwiebel angebaut und verwendet hat. Von den Ägyptern haben die Hebräer das Gemüse übernommen; sie waren so angetan von dem zarten und würzig-süßen Geschmack der Zwiebel, daß sie nach dem entbehrensreichen Zug durch die Wüste Sinai, kaum in Palestina sesshaft geworden, sofort mit dem Anbau begannen. Ihr Verbrauch an Zwiebeln und Knoblauch war so groß, daß die Römer den Juden den boshaften Namen »foetentes«, die Stinkenden, gaben. Aber weder Römer noch Griechen waren später abgeneigt, auch in ihren Landen von den Lauchgewächsen Mengen zu verspeisen.

In Mitteleuropa war es Kaiser Karl der Große, der die Vorzüge des Mittelmeergewächses erkannte und den Anbau von Zwiebeln und Lauch befahl. Schließlich wurde die Zwiebel unter König Ludwig XIV. und Ludwig XV. in der berühmten französischen Küche gesellschaftsfähig.

Die Sorten und wofür sie verwendet werden

Die Speise- oder Gewürzzwiebeln sind die wichtigsten und üblichsten für die Alltagsküche. Sie sind von unterschiedlicher Größe, rund, gelblich bis braun. Man kann sie während des ganzen Jahres kaufen. Kühl und trocken aufbewahrt halten sie sich mehrere Monate.

Verwendung: für Zwiebelkuchen, Zwiebelsuppen, als Gewürz für Salate, Quark und Schmorgerichte.

Die roten Zwiebeln sind saftiger, mild und sehr würzig. Sie werden aus Italien und den Balkanländern importiert. Ihre Lagerfähigkeit ist nicht gut, sie sind leicht verderblich.

Verwendung: roh für Salate oder gedünstet als Gemüse.

Die großen Gemüsezwiebeln, auch als spanische Zwiebeln angeboten, sind bis zu 500 g schwer, haben eine kupferne Farbe und sind sehr mild. Haltbarkeit: etwa 8 Tage.

Verwendung: für Gemüse und Eintöpfe, roh in Scheiben geschnitten für Salate, besonders gut zum Füllen geeignet.

Die großen weißen Zwiebeln mit der glänzenden Haut kommen in den Sommermonaten hauptsächlich aus Italien und Ägypten zu uns. Sie können je nach Anbaugebiet etwas milder oder schärfer als unsere üblichen Haushaltszwiebeln sein. Sie sind besonders saftig und knackig, aber nur 1 Woche lang haltbar.

Verwendung: für alle Gerichte, die Zwiebeln verlangen; sie schmecken roh sehr gut und eignen sich auch zum Füllen.

Die Schalotten sind die beste Zwiebelsorte für feine Gerichte. Ihr Aroma ist milder, aber trotzdem würziger als alle anderen Arten. Sie sind etwa haselnußgroß und haben eine rötlich-braune Schale. Schalotten kommen im Spätsommer und Herbst auf den Markt und sind lange haltbar.

Verwendung: für edle Füllungen und feine Beilagen.

Frühlingszwiebeln, auch Lauchzwiebeln genannt, werden, frisch geerntet, mit dem jungen Grün in Bündeln angeboten. Sie müssen nicht geschält, sollten aber sofort verbraucht werden, da sie sich nur 1 bis 2 Tage frisch halten.

Verwendung: für Salate und Gemüse. Feingehackt schmecken sie auf einem Butterbrot oder in einer Quarkmischung.

Wissenswertes über die Zwiebel

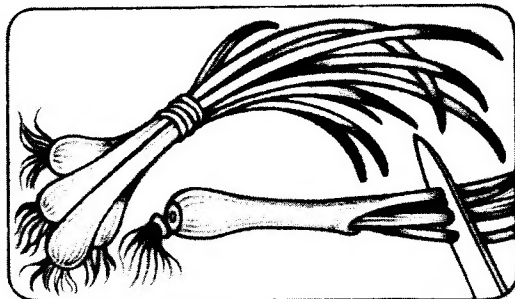
Einkauf und Lagerung

Beim Einkauf ist darauf zu achten, daß die Zwiebeln fest und trocken sind. Sie dürfen weder braune, geschweige denn angefaulte Stellen haben. Sollte Ihnen das Mißgeschick passieren, eine auch nur leicht angefaulte Zwiebel zu erwischen, werfen Sie die ganze Knolle weg, auch der noch gute Rest verdirbt das Gericht.

Zum Lagern eignet sich am besten ein luftiger, trockener, möglichst dunkler Ort bei Temperaturen von 0–4°. Ist er kälter, erfrieren die Zwiebeln, ist er wärmer, bekommen sie schnell grüne Triebe. In Küchenläden kann man hübsche Tontöpfe mit Deckeln und großen Luftlöchern zum Aufbewahren der Zwiebeln erwerben. Ansonsten sind sie in einem kleinen Korb richtig aufgehoben. Wenn Sie, vor allem in der warmen Jahreszeit, im Großkauf einen ganzen Sack voll Zwiebeln günstig gekauft haben, teilen Sie die Menge unter Freunden auf, ehe die Knollen bei Ihnen schlecht werden.

Wie man sie kleinkriegt und womit

Das wichtigste Utensil zum Zerteilen der Zwiebel ist ein scharfes, schmales, nicht zu kleines Messer. Des weiteren benötigen Sie nur noch ein



Frühlingszwiebeln werden nur geputzt und ungeschält verwendet.

genügend großes Brett aus Holz oder Porzellan, und schon kann es losgehen. Zu Beginn der Arbeit wird die geschälte Zwiebel, das Brett und das Messer mit kaltem Wasser abgespült.

Zwiebelscheiben: Die Zwiebel am Wurzelende festhalten und vom Lauchansatz her, je nach Bedarf, in dünne oder dicke Scheiben schneiden. Eventuell eine Gabel mit dünnen Zinken zum Festhalten zu Hilfe nehmen. Den harten Wurzelansatz wegwerfen.



Mit Hilfe eines Gurkenhobels lassen sich Zwiebeln besonders gut in gleichmäßig dünne Ringe schneiden.

Zwiebelringe: Zwiebelscheiben schneiden und leicht auseinanderdrücken. Sie zerfallen dann in einzelne Ringe.

Zwiebelstreifen: Die Zwiebel der Länge nach halbieren. Jede Zwiebelhälfte mit der Schnittfläche auf das Brett legen, den Wurzelansatz entfernen und längs oder quer, je nach gewünschter Länge der Streifen, in Scheiben schneiden. Dabei zerfallen die Scheiben in Streifen.

Zwiebelwürfel: Die Zwiebel längs halbieren. Jede Hälfte flach auf das Brett legen und in gleichmäßigen Abständen längs so einschneiden, daß das Wurzelende noch zusammenhält. Danach parallel zur Schnittfläche, wieder nur bis an die Wurzel, 3–4mal einschneiden, dann quer mit senkrechten Schnitten in Würfel schneiden. Das Wurzelende entfernen. Wenn es nicht so sehr darauf ankommt, schöne gleichmäßige Würfel zu bekommen, oder wenn Sie in Eile

Wissenswertes über die Zwiebel

sind, können Sie einen Blitzhacker verwenden, der die Zwiebeln ungleichmäßig, aber schnell zerkleinert. In der feinen Küche ist diese Methode wegen des Wertstoffverlustes allerdings verpönt.

Wenn Sie für Salate, Zwiebelsuppen oder -kuchen größere Mengen dünner Zwiebelringe brauchen, geht das am schnellsten mit einem Gurkenhobel. Vorsicht: man schneidet sich dabei leicht in die Finger. Ideal ist auch eine Küchenmaschine mit feiner Schneidescheibe; das Zerkleinern der Zwiebeln geschieht im Nu und auch die Tränen fließen kaum.

Nach getaner Arbeit entfernt man den unliebsamen Zwiebelgeruch an den Händen mit ein paar Tropfen Zitronensaft. Die Säure kurz einwirken lassen, dann die Hände mit kaltem Wasser waschen.

Tricks, die Tränen sparen helfen

Ganz ohne Tränen geht es leider nicht ab, besonders wenn Zwiebeln in reichlicher Menge geschnitten werden müssen. Hier ein paar Tips aus eigener Erfahrung: Schneiden Sie Zwiebeln nie im Sitzen, sondern immer nur im Stehen, der Abstand zu den »reizenden« ätherischen Düften ist dann größer. Beugen Sie sich nicht über Ihr Schneidebrett, sondern schauen Sie in gebührenden Abstand mit hoch erhobener Nase über Ihre Tätigkeit. Atmen Sie nicht zu tief ein. Kauen Sie während des Zwiebelschneidens langsam und gründlich ein Stück Brot. Ein »Ablenkungsmanöver«, das hilft.

Schneiden Sie die Zwiebeln unter der angeschalteten Abzugshaube oder auf dem Küchenbalkon, falls beides nicht vorhanden, am offenen Fenster. Reiben Sie sich während der Arbeit nicht die Augen, sie brennen nur noch mehr. Wenn es zu sehr beißt, halten Sie den Puls unter fließendes kaltes Wasser mit weit aufgerissenen Augen, das hilft. Schlimmstenfalls lassen Sie sich

von einem gerade zur Verfügung stehenden, netten Wesen ablösen. Mit Sonnenbrillen oder gar Unterwasserbrillen habe ich keine befriedigende Erfahrung gemacht, die Gläser beschlagen leicht und die Augen werden noch feuchter. Probieren Sie aus, was Ihnen am besten hilft, vielleicht haben Sie schon eine andere Patentlösung parat.

Nützliche Zwiebel-Tips

Eine geschälte, mit Lorbeerblatt und Gewürznelken gespickte Zwiebel gibt der Fleischbrühe, Bratensaucen, hellen Mehlschützen, vielen Gemüsearten und dem Fischsud einen würzigen Geschmack.

Ungeschälte, auf der Herdplatte oder in einer trockenen Pfanne dunkel gebräunte Zwiebelhälften geben Fleischbrühen Farbe und Aroma.

Wenn Sie rohe Zwiebeln nicht vertragen, oder der Geschmack Ihnen zu scharf ist, überbrühen Sie sie kurz mit kochendheißem Wasser.

Zwiebelringe verlieren an Schärfe, wenn sie mit Salz bestreut 10 Minuten oder länger ziehen. Oder überpudern Sie Zwiebelscheiben leicht mit Puderzucker. Soll der Geschmack nur leicht vorherrschen, reiben Sie etwas rohe Zwiebel in das fertige Gericht.

Mit Ringen aus weißen oder roten Zwiebeln können Sie bunte Platten hübsch garnieren, wenn Sie die Ringe vorher in Paprikapulver, Curry oder grobem Pfeffer wenden oder in gehackten frischen Kräutern wälzen.

Frisch ausgepresster Zwiebelsaft hilft bei argem Husten, Erkältungen und Bronchitis. Das Einreiben mit rohen Zwiebelhälften lindert den Schmerz bei Insektenstichen, wundgelaufenen Füßen und Frostbeulen.

Suppen, Saucen und Pürees

Zwiebelsuppe Markthallen Art

Zutaten für 4 Personen:

300 g Zwiebeln · 2 Knoblauchzehen · 4 Eßl. Butter · 2 Eßl. Mehl · 1 l heiße Fleischbrühe · Salz · schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen · 4 Scheiben Weißbrot zu je 30 g · 2 Eßl. Cognac · 75 g Emmentaler, frisch gerieben
Pro Portion etwa 1510 Joule/360 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Garzeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und feinhacken · 3 Eßlöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin hellgelb braten. Das Mehl darüberstäuben und unter Rühren 3–5 Minuten mit-schmoren lassen. Die Fleischbrühe nach und nach dazurühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe 20 Minuten köcheln lassen. • Das Weißbrot in Würfel schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne heiß werden lassen, die Brotwürfel darin unter Wenden knusprig braten und in 4 feuerfeste Suppentassen verteilen. • Den Backofen auf 250° vorheizen. • Die Suppe mit dem Cognac verfeinern, über die Brotwürfel gießen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Backofen auf der mittleren Schiene 10 Minuten überbacken.

Pariser Zwiebelsuppe

Bild nebenstehend

Zutaten für 4 Personen:

750 g Zwiebeln · 50 g Butter · 1 Eßl. Öl · 1 l heiße Fleischbrühe · ¼ l trockener Weißwein ·

½ Teel. getrockneter Thymian · 8 Scheiben Stangenweißbrot · Salz · schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen · 4 gehäufte Eßl. Emmentaler, frisch gerieben

Pro Portion etwa 1805 Joule/430 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Garzeit: 35 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. • Die Butter und das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelringe dazugeben und unter Rühren glasig bis hellgelb braten. Die Fleischbrühe und den Weißwein dazugießen, mit dem Thymian würzen, gut umrühren und alles bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen lassen. • Den Backofen auf 250° vorheizen. • Die Weißbrotscheiben goldgelb toasten. • Die Suppe kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und in 4 feuerfeste Suppentassen oder Schüsseln füllen. Die getoasteten Weißbrotscheiben vorsichtig darauflegen und mit dem Käse bestreuen. • Die Suppe im Ofen auf der mittleren Schiene 5 Minuten gratinieren.

Badische Zwiebelsuppe

Zutaten für 4 Personen:

500 g Zwiebeln · 4 Eßl. Butter · 2 Eßl. Mehl · 1 l heiße Fleischbrühe · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · je ½ Bund Petersilie und Schnittlauch · 2 Eigelb · ½ l trockener Weißwein · 4 Eßl. Sahne · 2 Scheiben Toastbrot
Pro Portion etwa 1470 Joule/350 Kalorien

Die Pariser Zwiebelsuppe ist eine echte französische Spezialität, die leicht gelingt und hervorragend schmeckt. Rezept auf dieser Seite. ➤





Suppen, Saucen und Pürees

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Garzeit: 20 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. • Knapp 3 Eßlöffel Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig braten. Das Mehl darüberstäuben und unter Rühren 3 Minuten mitschmoren lassen. Die heiße Fleischbrühe langsam einrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und alles 20 Minuten köcheln lassen. • Die Petersilie waschen, trockenschleudern, von groben Stengeln befreien und feinhacken. Den Schnittlauch waschen, abtrocknen und kleinschneiden. Das Eigelb mit dem Weißwein und der Sahne verquirlen. • Die Zwiebelsuppe vom Herd nehmen. Die Eimischung kräftig einrühren und die Suppe bei äußerst schwacher Hitze 3 Minuten ziehen, aber nicht mehr kochen lassen. • Das Toastbrot in Würfel schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldgelb rösten. • Die Suppe in eine vorgewärmte Terrine füllen, mit den Kräutern und den Brotwürfeln bestreuen und sofort servieren.

Tiroler Zwiebelsuppe

Zutaten für 4 Personen:

750 g Zwiebeln · 100 g Butter · 3 Eßl. Mehl ·
¼ l heiße Fleischbrühe · ¾ l heiße Milch · 1 Teel.
getrockneter Thymian · 1 Bund Schnittlauch ·
1 Prise Zucker · Salz · weißer Pfeffer, frisch
gemahlen · Muskatnuß, frisch gerieben
Pro Portion etwa 1930 Joule/460 Kalorien

◁ Diese köstliche Schustersauce hat den Vorteil, auch noch besonders preiswert zu sein. Rezept Seite 14.

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 20 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. • Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelringe darin glasig braten. Das Mehl hinzufügen und unter Rühren 3 Minuten mitschmoren lassen. Die Fleischbrühe nach und nach einrühren. Die Milch unter Rühren dazugießen. Die Suppe mit dem zerriebenen Thymian würzen und bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen lassen. • Den Schnittlauch waschen, abtrocknen und kleinschneiden. • Die Suppe mit dem Zucker, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, mit dem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Aufgeschmalzene Brotsuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 l Fleischbrühe · Salz · schwarzer Pfeffer,
frisch gemahlen · 1 gehäufter Teel. Majoran ·
250 g Zwiebeln · 50 g Schmalz · 50 g Butter ·
300-400 g altbackenes Bauernbrot · 1 Bund
Schnittlauch

Pro Portion etwa 2100 Joule/500 Kalorien

- Zubereitungszeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Fleischbrühe mit Salz, Pfeffer und dem Majoran würzen und bei schwacher Hitze kochen lassen. • Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. • Das Schmalz und die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin unter Umwenden langsam goldbraun braten. • Das Brot in feine Scheiben schneiden und in eine vorgewärmte Terrine geben. Den Schnittlauch waschen, abtrocknen und kleinschneiden. • Die Fleischbrü-

Suppen, Saucen und Pürees

he über das Brot in die Terrine gießen und zuge-
deckt etwa 3 Minuten ziehen lassen. • Die hei-
ßen gebratenen Zwiebeln mit dem Fett in die
Suppe rühren und den Schnittlauch darüber-
streuen.

Mein Tip Die bayerische Brotsuppe
wird oft noch zusätzlich mit Kümmel ge-
würzt.

Rheinische Zwiebelsuppe

Zutaten für 4 Personen:

500 g Zwiebeln · 250 g geräucherte Hartwurst ·
500 g Pellkartoffeln vom Vortag · 2–3 Eßl.
Butter · 1¼ l heiße Fleischbrühe · 1 kleines
Lorbeerblatt · 1 Bund Petersilie · Salz · weißer
Pfeffer, frisch gemahlen · einige Tropfen Wein-
essig

Pro Portion etwa 2350 Joule/560 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 15 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in
dünne Ringe schneiden. Die Hartwurst häuten
und grobwürfeln. Die Kartoffeln pellen und in
Würfel schneiden. • Die Butter in einem Topf er-
hitzen und die Zwiebelringe darin hellgelb braten.
Die Hartwurstwürfel dazugeben und unter
Rühren mitbraten, bis die Zwiebeln goldbraun
sind. Die Fleischbrühe einrühren, das Lorbeer-
blatt hinzufügen und die Suppe 10 Minuten bei
mittlerer Hitze kochen lassen. • Die Kartoffel-
würfel dazugeben und alles weitere 5 Minuten
kochen. • Die Petersilie waschen, trockenschleu-
dern, von groben Stengeln befreien und fein-
hacken. • Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig

nach Geschmack würzen. • Das Lorbeerblatt
entfernen. Die Suppe in eine vorgewärmte Terri-
ne füllen und mit der Petersilie bestreuen.

Arabische Zwiebelsuppe

Cherbah

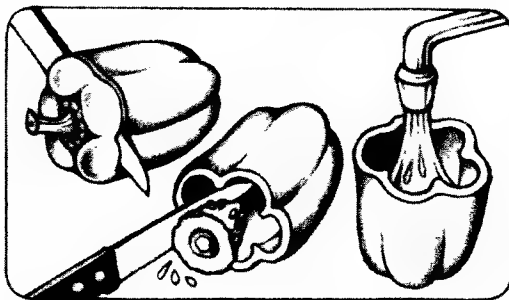
Zutaten für 4 Personen:

8 Zwiebeln · 2 rote Paprikaschoten · 4 Tomaten ·
1 Bund Pfefferminze · 5 Eßl. Öl · 3 Knoblauch-
zehen · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen ·
1 l heiße Fleischbrühe · 1 Eigelb · 2 Teel. Zitro-
nensaft

Pro Portion etwa 905 Joule/215 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 25 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und
grobhacken. Die Paprikaschoten putzen, wa-
schen und kleinschneiden. Die Tomaten über-
brühen, enthäuten und in Scheiben schneiden,
dabei die Stengelansätze entfernen. Die Minze
waschen, trockenschleudern und feinhacken. •
Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln



So werden Paprikaschoten geputzt und gewaschen.

darin glasig braten. Die Minze, die Tomaten und die Paprikaschoten hinzufügen. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse unter gelegentlichem Rühren in etwa 15 Minuten weich dünsten. • Die Fleischbrühe dazugießen und die Suppe weitere 10 Minuten köcheln lassen. • Das Eigelb mit etwas heißer Brühe verquirlen. Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Eigelb binden. Die Cherbah mit dem Zitronensaft abschmecken.

Das paßt dazu: Stangenweißbrot oder mit geriebenem Käse bestreute Weißbrotscheiben, in Butter geröstet.

Zwiebelsauce Wiener Art

Zutaten für 4 Personen:

300 g Zwiebeln · 2 Eßl. Butter · 2 Eßl. Mehl · ¼ l heiße Fleischbrühe · ¼ l warme Milch · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · 1 gute Prise Zucker · 3 Eßl. Sahne · 2 Eßl. Weinessig
Pro Portion etwa 860 Joule/205 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Garzeit: 15 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. • Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelringe darin glasig braten. Das Mehl anstäuben, unter Rühren 2-3 Minuten anbraten. Nach und nach die heiße Fleischbrühe und die Milch einrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen und 15 Minuten köcheln lassen, dabei öfters umrühren. • Die Zwiebelsauce mit der Sahne verfeinern und mit dem Essig abschmecken.

Paßt gut zu gekochtem Rindfleisch, Fisch und neuen Kartoffeln.

Französische Zwiebelsauce

Sauce Soubise

Zutaten für 4 Personen:

2 große Zwiebeln · 4 Eßl. Butter · knapp 4 Eßl. Mehl · ⅔ l heiße Milch · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Prise Zucker · 2 Eßl. Sahne
Pro Portion etwa 1240 Joule/295 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Garzeit: 20 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. • 2½ Eßlöffel Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl anstäuben und unter Rühren hellgelb werden lassen. Die heiße Milch mit dem Schneebesen nach und nach einrühren. Die Sauce 15 Minuten köcheln lassen. • Die Zwiebelringe 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. • Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin glasig braten. • Die Zwiebelringe in die Sauce rühren. Die Zwiebelsauce mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken und noch 5 Minuten köcheln lassen, dann mit der Sahne verfeinern.

Paßt gut zu Kalb- und Lammfleisch.

Englische Zwiebelsauce

Zutaten für 4 Personen:

2 große Zwiebeln · ⅔ l Milch · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Prise Muskatnuß, frisch gerieben · 2 Eßl. Butter · 3 Eßl. Mehl · 1 säuerlicher Apfel · gekörnte Brühe · 1 Eßl. Petersilie, frisch gehackt

Pro Portion etwa 880 Joule/210 Kalorien

Suppen, Saucen und Pürees

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: etwa 20 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und feinreiben. Dann mit der Milch, Salz, Pfeffer und dem Muskat aufsetzen und 10 Minuten köcheln lassen. • Die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl darin hellgelb anbraten. Nach und nach die Zwiebelmilch einrühren und bei schwacher Hitze einige Minuten ziehen lassen. • Den Apfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in die Sauce reiben. Die Zwiebelsauce mit gekörnter Brühe abschmecken und die Petersilie untermischen.

Paßt gut zu gekochtem Fleisch und Lammbraten.

Schustersauce

Bild Seite 10

Alle Gerichte die mit dem Namen »Schuster« beginnen, stehen im Ruf, besonders preiswert zu sein und dennoch gut zu schmecken. Zu neuen Pellkartoffeln, gebratenen Kartoffelkuchlein oder gekochtem Fisch paßt die Sauce sehr gut.

Zutaten für 6 Personen:

150 g durchwachsener Speck · 5 mittelgroße Zwiebeln · 1 Eßl. Butter · 1 gehäufte Eßl. Mehl · je 1 Tasse heiße Milch und heiße Fleischbrühe · 6 Eßl. Sahne · 3 Eßl. saure Sahne · 1 Eßl. Zitronensaft · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Pro Portion etwa 1195 Joule/285 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 10 Minuten

So wird's gemacht: Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und nicht zu fein hacken. • Die Butter in einem Topf erhitzen.

Den Speck dazugeben und glasig braten. Die Zwiebeln hinzufügen und goldgelb werden lassen. Das Mehl anstäuben und unter Rühren hellbraun braten. Nach und nach die Milch und die Fleischbrühe unterrühren und die Sauce bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen lassen. • Die Sahne und die saure Sahne einrühren. Die Sauce mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Püree Soubise

Charles de Rohan, Fürst von Soubise, Günstling der Pompadour und der Dubarry, muß auch eine Schwäche für Zwiebeln gehabt haben, denn Pürees und feine Saucen aus dem Lauchgewächs sind nach ihm benannt.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln · 500 g Zwiebeln · Salz · je ½ Tasse Milch und Sahne · 2 Eßl. Butter · 2 Eigelb · 1 Prise Muskatnuß, frisch gerieben
Pro Portion etwa 1175 Joule/280 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Garzeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und grobhacken. Beides mit Salzwasser bedeckt in etwa 30 Minuten weich kochen. • Das Wasser abgießen und die Kartoffel-Zwiebel-Mischung durch ein Sieb passieren. Die Milch mit der Sahne erhitzen. Nach und nach mit dem Schneebesen in das Püree schlagen. Sollte das Püree zu fest sein, noch wenig heiße Milch hinzufügen. Die Butter und das Eigelb einrühren und das Püree mit Salz und dem Muskat abschmecken; sofort servieren.

Paßt gut zu Lamm- und Kalbsbraten.

Vorspeisen, Salate und Beilagen

Tomatenzwiebeln

Zutaten für 6 Personen:

*1 kg kleine Zwiebeln oder Schalotten ·
½ l trockener Weißwein · 1 Tasse Wasser · 2 Eßl.
Zitronensaft · 6 Eßl. Öl · 3 Eßl. Tomatenmark ·
1 Eßl. Zucker · 2 Lorbeerblätter · Salz · weißer
Pfeffer, frisch gemahlen*

Pro Portion etwa 840 Joule/200 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 1 Stunde

So wird's gemacht: Die Zwiebeln oder die Schalotten mit kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. • Den Wein mit dem Wasser, dem Zitronensaft, dem Öl, dem Tomatenmark, dem Zucker und den Lorbeerblättern zum Kochen bringen; mit Salz und Pfeffer würzen. • Die Zwiebeln schälen und in dem Sud im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde schmoren lassen. • Die Tomatenzwiebeln kalt servieren.

Paßt gut zu gebratenem Fleisch oder Fisch.

Zwiebelchampignons

Zutaten für 4 Personen:

*250 g Zwiebeln · 250 g Champignons · Salz ·
weißer Pfeffer, frisch gemahlen · 4 Eßl. Olivenöl ·
½ l trockener Weißwein · 3 Eßl. Tomatenmark ·
2 Lorbeerblätter*

Pro Portion etwa 690 Joule/165 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen, wa-

schen und in Scheibchen schneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen. • Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen, den Wein und das Tomatenmark einrühren. Die Zwiebeln, die Champignons und die Lorbeerblätter dazugeben. Alles bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. • Die Zwiebelchampignons heiß oder kalt servieren.

Paßt gut zu Teigwaren, gebratenem Fleisch oder Fisch. Oder kalt als Vorspeise mit frischem Weißbrot servieren.

Griechische Frühlingszwiebeln

Zutaten für 4 Personen:

*750 g Frühlingszwiebeln · 1½ Tassen trockener
Weißwein · 1 Tasse Fleischbrühe · 5 Eßl. Olivenöl ·
Saft von ½ Zitrone · Salz · weißer Pfeffer,
frisch gemahlen · 1 Bund Petersilie*

*Für den Gewürzbeutel: 3 Stengel Petersilie · 1 Büschel frisches Fenchelgrün · 1 Zweig frischer
Thymian · 10 schwarze Pfefferkörner ·
5 Korianderkörner · 3 Knoblauchzehen*

Pro Portion etwa 945 Joule/225 Kalorien



Alle Gewürzzutaten werden auf ein Stück Gaze gelegt und mit Küchengarn zugebunden.

Vorspeisen, Salate und Beilagen

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: 15 Minuten
- Kühlzeit: 1 Stunde

So wird's gemacht: Die Zwiebeln putzen, die grünen Teile abschneiden und anderweitig verwenden. • Den Weißwein mit der Fleischbrühe, dem Olivenöl und dem Zitronensaft in einem Topf mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. • Alle Zutaten für den Gewürzbeutel auf ein Stück Baumwollstoff oder Gaze legen und mit Küchengarn fest zubinden. Die Knoblauchzehen vorher schälen. • Den Gewürzbeutel in die Marinade hängen und alles aufkochen lassen. • Die Zwiebeln einlegen und 15 Minuten köcheln lassen. • Den Gewürzbeutel entfernen und die Zwiebeln in der Marinade auskühlen lassen. • Die Petersilie waschen, trockentupfen, von groben Stengeln befreien und feinhacken. Die Zwiebeln mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Das paßt dazu: Stangenweißbrot.

Vorspeise aus Athen

Bild Seite 38

Zutaten für 4 Personen:

75 g Sultaninen · 2 Eßl. Dessertwein (Samos, Madeira, Sherry oder Portwein) · 500 g Schalotten oder kleine Zwiebeln · 3 Eßl. Olivenöl · 1 gehäufte Teel. Puderzucker · 4–5 Eßl. trockener Weißwein

Pro Portion etwa 840 Joule/200 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: 30–40 Minuten

So wird's gemacht: Die Sultaninen waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen, in eine kleine Schüssel geben und mit dem Dessertwein beträufeln. • Die Schalotten oder die Zwiebeln schä-

len. • Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebeln einlegen und den Puderzucker darüberstäuben. Die Zwiebeln unter behutsamem Wenden langsam goldbraun werden lassen, sie dürfen nicht zerfallen. • Die eingeweichten Sultaninen und den Weißwein hinzufügen. Alles so lange bei schwacher Hitze kochen lassen, bis der Saft sirupartig ist, dabei den Topf gelegentlich rütteln, die Zwiebeln nicht umrühren. • Die Vorspeise lauwarm oder kalt servieren.

Paßt gut zu Schweine- oder Lammbraten.

Mein Tip Sie können die Zwiebeln gut auf Vorrat zubereiten. An einem kühlen Ort aufbewahrt in gut verschlossenen Steintöpfchen halten sie sich mehrere Monate lang.

Champignons in Zwiebelcreme

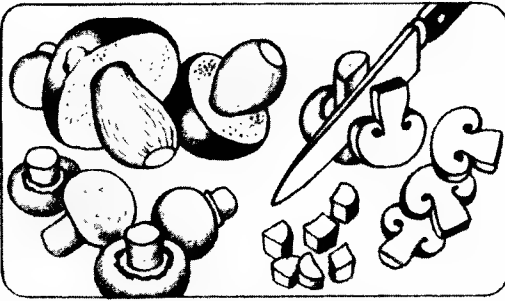
Zutaten für 4 Personen:

3 Zwiebeln · 500 g Champignons · 60 g Butter · ¼ l saure Sahne · 2 Teel. Zitronensaft · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · ½ Bund Petersilie
Pro Portion etwa 1050 Joule/250 Kalorien

- Zubereitungszeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Champignons putzen, waschen, trockentupfen und in Scheibchen schneiden. • Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelringe hineingeben und in 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. • Die Champignons hinzufügen und darin zugedeckt

Vorspeisen, Salate und Beilagen



Champignons werden möglichst nur geputzt, nicht gewaschen, und in Scheiben oder Würfel geschnitten.

bei schwacher Hitze in 5 Minuten garen. • Die saure Sahne dazugießen, mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht unter Rühren bei sehr schwacher Hitze noch einige Minuten ziehen, aber nicht mehr kochen lassen. • Die Petersilie waschen, trockentupfen, von groben Stengeln befreien, feinhacken und über die Champignons streuen.

Paßt gut zu Fleischgerichten. Oder als Vorspeise mit Toast reichen.

Bulgarischer Zwiebelsalat

Zutaten für 4 Personen:

4 große rote Zwiebeln · 4 Eßl. trockener Rotwein · 2 Eßl. Weinessig · 1 Eßl. Zucker · 1 Teel. Salz · 2 Eier · ½ Salatgurke · 6 schwarze Oliven · 150 g gekochter Schinken in Scheiben · 150 g bulgarischer Schafkäse · 4 Eßl. Olivenöl · schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Pro Portion etwa 1955 Joule/465 Kalorien

- Zubereitungszeit: 35 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und in eine große Schüs-

sel geben. • Den Rotwein und den Essig mit dem Zucker und dem Salz aufkochen lassen und heiß über die Zwiebelringe gießen. Die Zwiebeln zugedeckt abkühlen lassen. • Die Eier in 8–10 Minuten hart kochen, dann abschrecken, schälen und achteln. Die Gurke waschen, abtrocknen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Die Oliven halbieren und die Steine entfernen. Den Schinken in breite Streifen schneiden. Den Schafkäse würfeln. • Das Olivenöl über die marinierten Zwiebeln träufeln. Alle vorbereiteten Zutaten locker untermischen. Den Salat mit Pfeffer bestreuen.

Das paßt dazu: helles Mischbrot oder Bauernbrot und Butter.

Türkischer weißer Bohnensalat

Zutaten für 6 Personen:

250 g getrocknete weiße Bohnen · Salz · 5 Zwiebeln · 10 schwarze Oliven · 4 Eßl. Petersilie, frisch gehackt · 2 Teel. Rosenpaprikapulver · Saft von 1 Zitrone · 4 Eßl. Essig · 6 Eßl. Olivenöl · 3 Eier
Pro Portion etwa 1860 Joule/440 Kalorien

- Vorbereitungszeit einschließlich Ruhezeit: etwa 12 Stunden
- Garzeit: 40 Minuten

So wird's gemacht: Die Bohnen am Vortag in kaltem Wasser einweichen. • Die Bohnen mit Salzwasser bedeckt 30–40 Minuten kochen, dann abtropfen und abkühlen lassen. • Die Zwiebeln schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit reichlich Salz bestreut zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. • Die Zwiebeln kräftig ausdrücken, in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. • Die

Vorspeisen, Salate und Beilagen

Olivens vierteln, dabei die Steine entfernen. Die Petersilie und die Hälfte der Oliven unter die Zwiebeln mischen, mit wenig Salz und etwas Paprikapulver würzen. • Die Bohnen in eine breite Schüssel geben, die Zwiebelmischung gleichmäßig darüber verteilen. • Aus dem Zitronensaft, dem Essig, Salz, dem restlichen Paprikapulver und dem Olivenöl eine Marinade rühren, über den Salat gießen und 30 Minuten einziehen lassen. • Die Eier in 8–10 Minuten hart kochen, abschrecken, schälen und vierteln. • Den Salat mit den Eivierteln und den restlichen Oliven garniert servieren.

Paßt gut zu gebratenem Fisch oder Fleisch. Oder als Vorspeise mit Weißbrot servieren.

Zwiebel-Orangen-Salat

Bild nebenstehend

Zutaten für 4 Personen:

4 kernlose Orangen · 2 große rote Zwiebeln · Saft von ½ Zitrone · 1 gute Prise Zucker · Salz · 3 Eßl. Olivenöl · 1 Eßl. Kapern
Pro Portion etwa 580 Joule/140 Kalorien

- Zubereitungszeit einschließlich Ruhezeit: 1 Stunde und 25 Minuten

So wird's gemacht: Die Orangen schälen, die weißen Häute sorgfältig entfernen und die Früchte quer in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Orangen und Zwiebeln abwechselnd in eine flache Schüssel schichten. • Den Zitronensaft mit dem Zucker, Salz und dem Öl zu einer Marinade rühren und über die Salatmischung träufeln. Die Kapern darüberstreuen. • Den Salat zugedeckt an einem kühlen Platz 1 Stunde durchziehen lassen.

Das paßt dazu: Toast und Butter.

Variante: 4 geschälte Orangen in Spalten teilen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. 2 geschälte große rote Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 8 schwarze Oliven halbieren und entsteinen. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit einer Marinade aus dem Saft von ½ Zitrone, Salz, 1 Prise Zucker und 3 Eßlöffeln Olivenöl beträufeln. Zugedeckt 1 Stunde durchziehen lassen.

Portugiesischer Zwiebelsalat

Zutaten für 4 Personen:

2 große Gemüsezwiebeln · 4 Eßl. Olivenöl · 1 Glas Portwein (5 cl) · 2 Eßl. flüssiger Honig · 1 Eßl. Weinessig · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Pro Portion etwa 670 Joule/160 Kalorien

- Zubereitungszeit: 30 Minuten
- Ruhezeit: 1–2 Stunden

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. • Das Olivenöl in einer Pfanne nicht zu heiß werden lassen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden glasig braten; mit dem Portwein ablöschen. Die Mischung in eine Salat-

Ungewöhnlich in den Zutaten und raffiniert im Geschmack ist der Zwiebel-Orangen-Salat. Rezept auf dieser Seite. ➤





Vorspeisen, Salate und Beilagen

schüssel geben und abkühlen lassen. • Den Honig mit dem Essig, reichlich Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat träufeln. Alles gut mischen. • Den Salat zugedeckt 1–2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Paßt gut zu gekochtem Rindfleisch oder Lammbraten.

Zwiebel-Ananas-Salat

Zutaten für 4 Personen:

4 weiße Zwiebeln · 350 g Ananaswürfel aus der Dose · 2 Eßl. Salatmayonnaise · 2 Eßl. Ananassaft · 3 Eßl. Öl · Saft von ½ Zitrone · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Teel. Currypulver · 1 Prise Cayennepfeffer · 3 Tropfen Tabascosauce · ½ Karton Kresse
Pro Portion etwa 925 Joule/220 Kalorien

- Zubereitungszeit: 20 Minuten
- Ruhezeit: 1–2 Stunden

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in nicht zu dünne Ringe schneiden. Die Zwiebelringe in einem Sieb 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, dann abtropfen lassen. Die Ananaswürfel ebenfalls abtropfen lassen. • Die Mayonnaise mit dem Ananassaft, dem Öl, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Marinade mit dem Curry, dem Cayennepfeffer und der Tabascosauce würzen. • Die Zwiebelringe

mit den Ananaswürfeln in einer Schüssel mischen, die Marinade darübergeben und alles vorsichtig vermengen. Den Salat 1–2 Stunden durchziehen lassen. • Die Kresse mit einer Küchenschere vom Beet schneiden und vor dem Servieren über den Salat geben.

Paßt gut zu kaltem Braten und Aufschnitt.

Mein Tip Wenn saftige reife Früchte auf dem Markt sind, verwenden Sie für den Salat frische Ananaswürfel, sie schmecken sehr viel aromatischer.

Chinesische Zwiebelpaketchen

Bild nebenstehend

Zutaten für 4 Personen:

6 mittelgroße Zwiebeln · 2 Eßl. Öl · 1 Eßl. Sojasauce · ½ Teel. Zucker · 1 Prise Ingwerpulver · 1 Prise Zimtpulver · ½ Teel. weißer Pfeffer, frisch gemahlen · Salz · 375 g Mehl · 1 Tasse Wasser · 2 Eßl. Schmalz · 2 Eßl. Öl
Pro Portion etwa 2270 Joule/540 Kalorien

- Zubereitungszeit: 45 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und kleinwürfeln. • Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin goldgelb braten, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die abgetropften Zwiebeln in einer Schüssel mit der Sojasauce, den übrigen Gewürzen und ½ Teelöffel Salz vermengen und durchziehen lassen. • Das Mehl mit dem Wasser und etwas Salz zu einem glatten, festen Teig verarbeiten. • Das Schmalz in einem

◀ Gut geeignet als leichte Zwischenmahlzeit oder kleines Abendessen sind die Chinesischen Zwiebelpaketchen. Rezept auf dieser Seite.

Vorspeisen, Salate und Beilagen

Pfännchen zerlassen. Den Teig in 8 Stücke teilen. Jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen viereckigen Fladen ausrollen und mit dem Schmalz bestreichen. Die Zwiebelmasse gleichmäßig auf die Fladen verteilen, dabei ringsherum einen kleinen Rand aussparen. Jeden Fladen zu einem Strudel zusammenrollen und etwas flach drücken. Die Enden einschlagen und gut festdrücken. • Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paketchen ringsum goldbraun anbraten. Die Pfanne zudecken und die Zwiebelpaketchen bei schwacher Hitze noch 3 Minuten weiterbraten. • Heiß oder abgekühlt servieren.

Das paßt dazu: Kopf- oder Radicchiosalat.

Zwiebelcrossies

Die heißen Zwiebelplätzchen schmecken gut zu Salatplatten oder als kleiner Imbiß zu weißem Landwein oder Bier.

Zutaten für 4 Personen:

300 g Zwiebeln · 3 Eier · 2 Eßl. saure Sahne · 3 Eßl. Mehl · 100 g Emmentaler im Stück · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · etwa ½ l Öl
Pro Portion etwa 2350 Joule/560 Kalorien

- Zubereitungszeit: 40 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Eier, die saure Sahne und das Mehl in einer Schüssel gut verquirlen. Den Käse auf einer groben Reibe dazuraspeln. Die Zwiebelwürfel untermengen und den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken. • Das Öl nach und nach in einer großen Pfanne erhitzen. Pro Plätzchen 1 Teelöffel Teig in die Pfanne geben und zu dünnen Fladen verstreichen. Die Crossies portionsweise von jeder Seite in etwa 3 Minuten goldgelb braten. • Die fertigen Zwie-

belplätzchen auf einer vorgewärmten Platte heiß halten, bis alle Crossies gebraten sind.

Zwiebelsoufflé

Zutaten für 4 Personen:

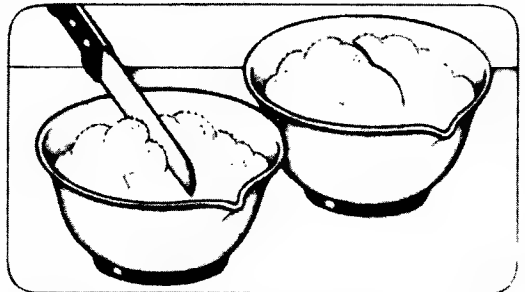
250 g Zwiebeln · 200 g durchwachsener Speck · 2 Eßl. Butter · 1 Eßl. Petersilie, frisch gehackt · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · 4 Eßl. Butter · 3 Eßl. Mehl · ¼ l heiße Milch · 4 Eiweiß · 3 Eigelb

Für die Form: Butter

Pro Portion etwa 2940 Joule/700 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Garzeit: 45 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und feinhacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden. • Die Butter in einem Topf zerlassen. Den Speck hinzufügen und 3 Minuten anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und glasig werden lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Petersilie einrühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen. • In einem zweiten Topf die Butter schmelzen lassen, das Mehl darüberstäuben und unter Rühren hellgelb braten. Nach und nach die Milch einrühren. Die Sauce 3 Minuten köcheln lassen. •



Eiweiß sollte immer so fest geschlagen werden, daß ein Schnitt mit einem Messer lange sichtbar bleibt.

Vorspeisen, Salate und Beilagen

Eine Souffléform einfetten. Den Backofen auf 180° vorheizen. • Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. • Die Hälfte der Sauce mit der Hälfte der Zwiebel-Speck-Mischung verrühren und in die Form füllen. Das Eigelb in die restliche Sauce rühren, die übrige Zwiebelmischung hinzufügen, den Eischnee unterheben und alles in die Form füllen. Das Soufflé auf der oberen Schiene des Backofens goldbraun backen.

Das paßt dazu: grüner Salat.

Zwiebelomelette

Zutaten für 4 Personen:

500 g Zwiebeln · 4 Eßl. Öl · Salz · ½ Bund Petersilie · 8 Eier · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · 2 Eßl. Butter

Pro Portion etwa 1555 Joule/370 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Garzeit der Zwiebeln: 1 Stunde

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. • Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Zwiebeln hineingeben, salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Stunde schmoren lassen, dabei ab und zu umrühren, die Zwiebeln sollen nicht braun werden. • Die Zwiebeln vom Herd nehmen und abkühlen lassen. • Die Petersilie waschen, trockentupfen, von groben Stengeln befreien und feinhacken. Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel leicht verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln mit dem Schaumlöffel aus der Pfanne heben, abtropfen lassen und mit der Petersilie in die Omelettemasse rühren. • Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Eier-Zwiebel-Mischung auf einmal hineingießen und mit der Gabel einige Male sanft umrühren, dann die Pfanne leicht schütteln. Wenn die Eimasse zu stocken beginnt,

aber noch halb flüssig ist, die Pfanne nur noch 5 Sekunden bei schwacher Hitze auf dem Herd stehen lassen. Das Omelette mit Hilfe eines Topfdeckels wenden und auf der anderen Seite 5 Sekunden braten, dann auf eine Servierplatte gleiten lassen. In vier Stücke geteilt heiß oder kalt servieren.

Schweizer Zwiebelgratin

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln · 500 g Zwiebeln · Salz · schwarzer Pfeffer, frisch grob gemahlen · gut ½ l Milch · ½ l Sahne · 150 g Greyerzer Käse, frisch gerieben · 3 Eßl. Butter

Für die Form: Butter

Pro Portion etwa 2060 Joule/490 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 1¼ Stunden

So wird's gemacht: Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. • Eine feuerfeste Form gut mit Butter ausstreichen. Den Backofen auf 200° vorheizen. • Den Boden der Form mit Kartoffelscheiben bedecken, darauf einen Teil der Zwiebeln schichten. So fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen. Die Milch dazugießen und den Gratin auf der mittleren Schiene des Backofens in 1 Stunde garen. • Den Backofen auf 225° schalten. • Die Sahne über den Gratin gießen, den Käse darüberstreuen und die Butter in Flöckchen daraufsetzen. Den Auflauf weitere 15 Minuten überbacken.

Paßt gut zu Bratwürstchen oder kurzgebratenem Fleisch und grünem Salat.

Herzhafte Zwiebelkuchen

Offenburger Zwiebeltorte

Zutaten für 1 Pie- oder Springform von 26 cm Ø :

Für den Teig: 200 g Mehl · ½ Teel. Salz ·

150 g Butter · 1 Eigelb · 4 Eßl. eiskaltes Wasser

Für die Füllung: 5 Zwiebeln · 2 Eßl. Butter ·

2 Eier · 1 Teel. Speisestärke · ½ Teel. Muskatnuß,

frisch gerieben · Salz · weißer Pfeffer, frisch

gemahlen · je ½ l Milch und Sahne

Für die Form: Butter

Bei 12 Stücken pro Stück etwa 1070 Joule/

255 Kalorien

- Vorbereitungszeit einschließlich Ruhezeit:
1½ Stunden
- Backzeit: 25–30 Minuten

So wird's gemacht: Das Mehl mit dem Salz mischen und auf die Arbeitsfläche sieben. Die Butter in Flöckchen und das Eigelb hinzufügen. Alles mit einem Messer hacken, das Wasser nach und nach dazugeben und die Masse mit kühlen Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Alufolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. • Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin goldgelb braten, dann abkühlen lassen. • Die Eier mit der Speisestärke, dem Muskat, Salz und Pfeffer in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Milch und die Sahne mischen, in einem Topf zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und die Eimischung einrühren. Die Eiercreme unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze heiß werden, aber nicht mehr kochen lassen. Die Masse abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren. • Die Form einfetten. Den Backofen auf 200° vorheizen. • Die Arbeitsflächen mit Mehl bestäuben und den Teig darauf ausrollen. Den Boden und den Rand der Form mit der Teigplatte auslegen.

Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Den Tortenteig auf der mittleren Schiene des Backofens 10 Minuten vorbacken. Den Backofen dann auf 220° schalten. • Die Form aus dem Ofen nehmen, die Zwiebelringe auf den Tortenboden verteilen und die Eiercreme darübergießen. • Die Zwiebeltorte in etwa 15 Minuten goldgelb backen. • Die Torte heiß oder kalt servieren.

Pfälzer Zwiebelkuchen

Zutaten für 1 Backblech:

Für den Teig: 200 g Quark (20% Fettgehalt) ·

6 Eßl. Öl · 6 Eßl. Milch · 1 Ei · 1 Teel. Salz ·

400 g Mehl · 1 Päckchen Backpulver

Zum Belegen: 750 g Zwiebeln · 300 g

Schinkenspeck · 1 Eßl. Butter · 3 Eier · ¼ l

saure Sahne · 1 Teel. Kümmel · Salz

Für das Backblech: Öl

Bei 8 Stücken pro Stück etwa 2815 Joule/

670 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 1 Stunde
- Garzeit: 20–25 Minuten

So wird's gemacht: Den Quark mit dem Öl, der Milch, dem Ei und dem Salz gut verrühren. Die Hälfte des Mehls mit dem Backpulver mischen und in die Quarkmasse rühren. Das restliche Mehl nach und nach in den Teig einarbeiten. • Das Backblech einfetten. Den Teig auf dem Blech ausrollen, ringsherum einen Rand hochdrücken. • Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Schinkenspeck würfeln. • Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Speckwürfel darin anbraten. Die Zwiebelringe dazugeben und glasig werden lassen. Die Mischung auskühlen lassen. • Den Backofen auf 220° vorheizen. • Die Eier mit der sauren Sahne verquirlen, mit dem Kümmel und Salz würzen. •

Herzhafte Zwiebelkuchen

Die Zwiebel-Speck-Mischung gleichmäßig auf den Teig verteilen und mit der Eiersahne begießen. • Den Zwiebelkuchen auf der mittleren Schiene des Backofens 20–25 Minuten backen. • Den Kuchen heiß servieren.

Provenzalischer Zwiebelkuchen

Pissaladière heißt in Südfrankreich der sehr pikante Kuchen. Er wird heiß oder kalt serviert.

Zutaten für 1 Tortenbodenform von 26 cm Ø:
Für den Teig: 300 g Mehl · 6 Eßl. Olivenöl · 2 Eßl. Butter · gut $\frac{1}{2}$ l Wasser · 1 Prise Salz
Zum Belegen: 750 g Zwiebeln · 4 Eßl. Olivenöl · 1 Eßl. Butter · 3 Eßl. warmes Wasser · 1 Teel. Essig · 1 Lorbeerblatt · 1 Teel. getrockneter Thymian · 1 Prise Nelkenpulver · 500 g kleine Tomaten · 2 Knoblauchzehen · Salz · schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen · 12 Anchovisfilets · 50 g schwarze Oliven
Für die Form und zum Beträufeln: Olivenöl
Bei 8 Stücken pro Stück etwa 1720 Joule/410 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 1 Stunde
- Backzeit: 40 Minuten

So wird's gemacht: Das Mehl in eine Schüssel sieben. Das Olivenöl, die Butter, das Wasser und das Salz dazugeben. Alle Zutaten kräftig zu einem festen glatten Teig kneten. • Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form einfetten. • Den Teig in die Form drücken, mit etwas Öl bestreichen und im Ofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten vorbacken. • Die Zwiebeln schälen und feinhacken. Das Öl und die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin unter Rühren glasig braten. Das Wasser und den Essig da-

zugießen. Das feinzerkrümelte Lorbeerblatt, den Thymian und das Nelkenpulver hinzufügen. Die Zwiebelmasse zugedeckt 30 Minuten schmoren lassen. • Die Tomaten mit kochendheißem Wasser überbrühen, enthäuten und vierteln, dabei die Stengelsansätze und die Kerne entfernen. Die Knoblauchzehen schälen und feinhacken. • Den Kuchenboden aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. • Die Zwiebelmischung in einem Sieb kurz abtropfen lassen und auf den Kuchenboden geben. Die Tomaten gleichmäßig darüber verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch darüberstreuen. Die Anchovisfilets kalt abrausen, trockentupfen und sternförmig auf die Füllung legen. Die Oliven auf den Kuchen verteilen. • Den Kuchen mit etwas Öl beträufeln und auf der mittleren Schiene des Backofens weitere 20 Minuten backen.

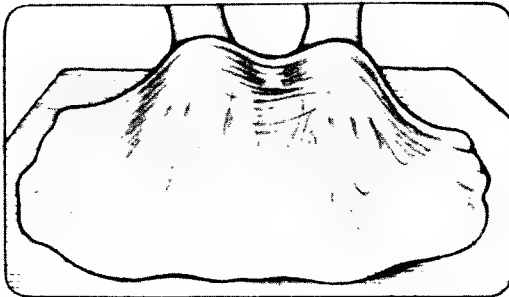
Zwiebelstrudel

Zutaten für 6 Personen:
Für den Teig: 250 g Mehl · 1 Prise Salz · 1 Ei · 2 Eßl. Öl · etwa $\frac{1}{4}$ l lauwarmes Wasser
Für die Füllung: 1 kg Zwiebeln · 100 g Butter · Salz · schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Eßl. zerlassene Butter · Salzwasser
Zum Bestreuen: 3–4 Eßl. Butter · 4–5 Eßl. Semmelbrösel
Pro Portion etwa 2165 Joule/515 Kalorien

- Vorbereitungszeit einschließlich Ruhezeit: 50 Minuten
- Garzeit: etwa 15 Minuten pro Einlage

So wird's gemacht: Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Das Salz, das Ei, das Öl und das Wasser in die Vertiefung geben und alles schnell zu einem glatten weichen Teig verkneten. Den Teig mehrmals kräftig auf die Arbeitsfläche werfen und wieder

durchkneten, bis er geschmeidig ist und seidig glänzt. Den Strudelteig zu einer Kugel formen, mit etwas Öl bestreichen und unter einer angewärmten Schüssel 30 Minuten ruhen lassen. • Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Zwiebelringe darin portionsweise goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. • Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Strudelteig darauf zu einem möglichst großen Rechteck ausrollen. Ein großes Küchentuch auf dem Tisch ausbreiten und bemehlen. Den Teig nach allen Seiten hauchdünn ausziehen und auf das Tuch legen. Die dicken Ränder abschneiden und eventuell entstandene Löcher damit flicken. Das Teigblatt mit der zerlassenen Butter bepinseln. • Reichlich Salzwasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen. • Den Strudelteig zu zwei Dritteln mit den ausgekühlten Zwiebeln bedecken und mit Hilfe des Tuches (bei der gefüllten Seite beginnend) gleichmäßig aufrollen. Die Ränder sanft andrücken. Den Strudel mit einem scharfen Messer in daumenbreite Scheiben schneiden und portionsweise bei schwacher Hitze im Salzwasser in etwa 15 Minuten garen. • Die Strudelscheiben gut abtropfen lassen und auf einer Platte warm stellen. • Die Butter erhitzen. Die Semmelbrösel darin goldbraun rösten und über die Strudelscheiben verteilen; heiß servieren.



Ganz dünn ausziehen läßt sich Strudelteig am besten über den Handrücken.

Ludwigsburger Zwiebeltorte

Zutaten für 1 Springform von 28 cm Ø :

Für den Teig: 250 g Quark (20% Fettgehalt) ·

6 Eßl. Öl · 250 g Mehl · kaltes Wasser

Zum Belegen: 750 g Zwiebeln · 100 g Schinkenspeck · 3 Eßl. Butter · 1 Teel. Kümmel · schwarzer Pfeffer, frisch grobgemahlen

Für den Guß: 4 Eier · ½ l saure Sahne · 75 g Emmentaler, frisch gerieben · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · edelsüßes Paprikapulver

Für die Form: Butter

Bei 12 Stücken pro Stück etwa 1365 Joule/
325 Kalorien

- Vorbereitungszeit einschließlich Ruhezeit: 1½ Stunden
- Backzeit: etwa 40 Minuten

So wird's gemacht: Den Quark mit dem Öl in einer Schüssel verrühren. Das Mehl nach und nach einarbeiten und alles zu einem festen Teig verkneten, eventuell etwas kaltes Wasser hinzufügen. Den Teig zu einer Kugel formen, in Alufolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. • Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Schinkenspeck würfeln. • Die Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und die Zwiebelringe darin glasig braten, mit dem Kümmel und schwarzem Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen. • Die Eier mit der sauren Sahne verquirlen, den geriebenen Käse einrühren. Die Eiersahne mit Salz, weißem Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. • Die Form einfetten. Den Backofen auf 200–220° vorheizen. • Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Quark-Öl-Teig darauf ausrollen. Die Form mit der Teigplatte auslegen und einen etwa 2–3 cm hohen Rand formen. Die Zwiebeln auf den Teigboden verteilen, die Schinkenspeckwür-

fel darüberstreuen und die Eiersahne gleichmäßig darübergießen. • Die Zwiebeltorte auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 40 Minuten backen; heiß servieren.

Zwiebelkuchen mit Blätterteig

Zutaten für 1 Springform von 26 cm Ø :

1 Paket tiefgefrorener Blätterteig · 250 g

Frühstücksspeck · 750 g Zwiebeln · 3 Eßl.

Butter · 3 Eier · ¼ l saure Sahne · Salz ·

1 Teel. Kümmel

Bei 12 Stücken pro Stück etwa 1405 Joule/

335 Kalorien

- Vorbereitungszeit einschließlich Auftauzeit: 50 Minuten
- Backzeit: 40 Minuten

So wird's gemacht: Den Blätterteig nach Vorschrift auf der Packung auftauen lassen. • Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. • Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Speck darin etwa 3 Minuten anbraten. Die Zwiebeln hinzufügen und glasig werden lassen. • Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa ½ cm dick ausrollen. • Die Form mit kaltem Wasser ausspülen und den Boden und den Rand mit der Teigplatte auslegen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. • Den Backofen auf 220° vorheizen. • Die Zwiebelmischung auf den Teig füllen. • Die Eier mit der sauren Sahne verquirlen, mit Salz und dem Kümmel würzen und über die Zwiebeln gießen. • Den Kuchen auf der mittleren Schiene des Backofens 40 Minuten backen. • Den Zwiebelkuchen warm oder kalt servieren.

Zwiebelwähe

Bild 2. Umschlagseite

Wähe ist der alemannische Ausdruck für flache Kuchen vom Blech oder aus der Form. In der Schweiz bereitet man sie pikant oder süß zu.

Zutaten für 1 Springform von 30 cm Ø :

Für den Teig: 250 g Mehl · 1 Ei · 3 Eßl. saure

Sahne · 1 Teel. Salz · 150 g kalte Butter

Zum Belegen: 100 g durchwachsender Speck ·

500 g Zwiebeln · 1 Eßl. Butter

Für den Guß: 2 Eier · 1 Eßl. Mehl · 200 g saure

Sahne · je 60 g Emmentaler und Greyerzer Käse ·

Salz · schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen · Mus-

katnuß, frisch gerieben · edelsüßes Paprikapulver

Bei 16 Stücken pro Stück etwa 1115 Joule/

265 Kalorien

- Vorbereitungszeit einschließlich Ruhezeit: 1½ Stunden
- Backzeit: etwa 40 Minuten

So wird's gemacht: Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben, in die Mitte eine Mulde drücken und das Ei, die saure Sahne und das Salz hineingeben. Die Butter in Flöckchen auf den Mehrrand schneiden. Alles mit einem Messer durchhacken und mit kühlen Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Alufolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. • Den Speck würfeln. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Speck in einer Pfanne auslassen. Die Speckwürfel herausnehmen und beiseite stellen. Die Zwiebeln im Speckfett und in der Butter glasig braten. • Die Eier mit dem Mehl, der sauren Sahne, dem Emmentaler und dem Greyerzer Käse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver würzig abschmecken. • Die Springform einfetten. Den Backofen auf 200° vorheizen. • Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig

Herzhafte Zwiebelkuchen

darauf ausrollen. Den Boden und den Rand der Form mit der Teigplatte auslegen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Zwiebeln auf dem Teigboden verteilen, die Käse-Sahne-Mischung darübergießen und die Speckwürfel daraufstreuen. • Die Wähe auf der mittleren Schiene des Backofens in etwa 40 Minuten goldbraun backen. • Den Kuchen frisch aus dem Ofen oder kalt servieren.

Badener Zwiebelkuchen

Zutaten für 1 Backblech:

*Für den Teig: 375 g Mehl · 25 g Hefe ·
1 Teel. Zucker · gut ½ l lauwarme Milch ·
4 Eßl. Öl · Salz*

*Zum Belegen: gut 1 kg Zwiebeln · 150 g durchwachsener Speck · 3 Eier · ¼ l saure Sahne ·
Salz · schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen · edelsüßes Paprikapulver*

Für das Backblech: Butter

Bei 16 Stücken pro Stück etwa 1010 Joule/
240 Kalorien

- Vorbereitungszeit einschließlich Ruhezeit: 1¼ Stunden
- Backzeit: 30–35 Minuten

So wird's gemacht: Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe in die Vertiefung bröckeln und mit dem Zucker, der Milch und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. Den Vorteig mit einem Tuch zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen. • Das Öl und das Salz in die Schüssel geben. Alles gut verkneten und den Teig so lange schlagen, bis er sich vom Schüsselrand löst und Blasen wirft. Den Hefeteig an einem warmen Platz etwa 30 Minuten gehen lassen, bis er das doppelte Volumen erreicht hat. • Die Zwiebeln schälen und sehr fein hobeln. Den Speck fein-

würfeln. Beides mischen und zugedeckt beiseite stellen. • Das Backblech einfetten. Den Backofen auf 200–220° vorheizen. • Den Hefeteig auf dem Backblech ausrollen, rundherum einen Rand formen. Die Zwiebelmischung gleichmäßig auf den Teigboden verteilen. • Die Eier mit der sauren Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Eiersahne über die Zwiebelmischung gießen. • Den Zwiebelkuchen auf der mittleren Schiene des Backofens 30–35 Minuten backen. • Den Kuchen in Portionsstücke schneiden und warm oder kalt servieren.

Variante: Zwiebelpizza

Aus 375 g Mehl, 20 g Hefe, ½ Teelöffel Zucker, gut ½ Liter lauwarmem Wasser, 3 Eßlöffeln Öl und ½ Teelöffel Salz wie im vorstehenden Rezept angegeben einen Hefeteig zubereiten. Für den Belag 1 kg Zwiebeln und 3 Knoblauchzehen schälen, die Zwiebeln in dünne Ringe, die Knoblauchzehen in Scheibchen schneiden. 15 schwarze Oliven halbieren und entsteinen. 6 Eßlöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin glasig braten. Ein Lorbeerblatt fein zerreiben und mit 2 Eßlöffeln getrocknetem Thymian zu den Zwiebeln geben, salzen und kräftig mit Pfeffer würzen. Den Hefeteig auf einem eingefetteten Backblech ausrollen und ringsherum einen kleinen Rand formen. Die abgekühlte Zwiebelmischung auf dem Teig verteilen, mit den Oliven belegen und 2 Eßlöffel frisch gehackte Petersilie darüberstreuen. Die Pizza auf der mittleren Schiene des auf 220° vorgeheizten Backofens 25 bis 30 Minuten backen. In Portionsstücke teilen und sofort servieren.

Deftige Zwiebeltöpfe

Zucchini, Zwiebeln und Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

500 g Zucchini · 2 große Gemüsezwiebeln · 3 große feste Tomaten · 2 Knoblauchzehen · 1 Bund Petersilie · je 1 Teel. getrockneter Thymian und Rosmarin · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · ½ l Olivenöl · 2–3 Eßl. Semmelbrösel
Für die Form: Olivenöl

Pro Portion etwa 1470 Joule/350 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Zucchini waschen, abtrocknen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, dabei die Enden entfernen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten überbrühen, enthäuten, die Stielansätze heraus schneiden und die Tomaten in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und feinhacken. Die Petersilie waschen, trockenschleudern, von groben Stengeln befreien und grobhacken. • Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine flache feuerfeste Form einölen. • Die Zucchini abwechselnd mit den Zwiebeln und den Tomaten in die Form schichten. Jede Lage mit dem Knoblauch, der Petersilie und den getrockneten Kräutern bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Öl übergießen und mit den Semmelbröseln bestreuen. • Die Form mit einem Deckel oder mit Alufolie zudecken. Das Gemüse auf der mittleren Schiene des Backofens 30 Minuten schmoren lassen.

Das paßt dazu: trockener Reis oder Stangenweißbrot.

Zwiebelkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

500 g Zwiebeln · 750 g Kartoffeln · gut 3 Eßl. Butter · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · ¼ l heiße Fleischbrühe · 2 Eßl. Schnittlauchröllchen

Pro Portion etwa 1175 Joule/280 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen, in etwa 2 cm große Würfel schneiden und mit kaltem Wasser bedeckt beiseite stellen. • Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelscheiben darin 10 Minuten unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze anbraten. • Die Kartoffeln abgießen, trockentupfen und zu den Zwiebeln geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Fleischbrühe dazugießen. Alles einmal vorsichtig umrühren. Die Zwiebelkartoffeln zugedeckt bei schwacher Hitze in 30 Minuten garen. • Das Gericht in eine vorgewärmte Schüssel füllen, mit dem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Paßt gut zu Schweinebraten, Koteletts oder Bratwurst.

Schmorgurken

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Gemüsegurken · 125 g durchwachsener Speck · 2 große weiße Zwiebeln · 1 Eßl. Butter · 1 Eßl. Zucker · 1 Eßl. Essig · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Bund Dill · ¼ l Sahne · gekörnte Brühe

Pro Portion etwa 1720 Joule/410 Kalorien

Deftige Zwiebeltöpfe

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Garzeit: 25 Minuten

So wird's gemacht: Die Gurken schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Das Gurkenfleisch in große Würfel schneiden. Den Speck würfeln. Die Zwiebeln schälen und in Ringe oder grobe Würfel schneiden. • Die Butter in einem Topf zerlassen. Den Speck darin zuerst glasig, dann mit den Zwiebeln goldgelb braten. Den Zucker einrühren. Die Gurkenwürfel hinzufügen und mit dem Essig beträufeln. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zugedeckt 15 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen. Eventuell etwas heißes Wasser dazugeben. • Den Dill waschen, trockenschleudern und feinschneiden. Mit der Sahne unter das Gemüse rühren. Das Gericht mit gekörnter Brühe, Pfeffer und Salz abschmecken.

Paßt gut zu Koteletts, Frikadellen oder Bratwurst und Salzkartoffeln.

Zwiebelgemüse mit Erbsen

Zutaten für 4 Personen:

750 g Zwiebeln · je ¼ l Wasser und Weißwein · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Prise Zucker · 300 g tiefgefrorene Erbsen · 1 gehäufte Eßl. Butter · 2–3 Eßl. Milch · 1 Eigelb · ½ l Sahne · 2 Eßl. Petersilie, frisch gehackt
Pro Portion etwa 1575 Joule/375 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 20 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und vierteln. Das Wasser mit dem Wein, Salz, Pfeffer

und dem Zucker aufkochen. Die Zwiebelviertel einlegen und 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. • Die Erbsen hinzufügen und 5 Minuten mitköcheln lassen. • Das Gemüse abgießen und abtropfen lassen, dabei die Brühe auffangen. • Die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin hellgelb braten. Die Gemüsebrühe nach und nach einrühren. • Das Eigelb mit der Sahne verquirlen. Den Topf vom Herd nehmen und die Sauce mit der Eigelbsahne verfeinern. Das Gemüse kurz in der Sauce erhitzen; mit der Petersilie bestreut servieren.

Das paßt dazu: Kartoffelpüree und gebackene Leber.

Zwiebelgemüse Frankfurter Art

Zutaten für 4 Personen:

750 g Frühlingszwiebeln · 3 Eßl. Butter · ½ l Apfelwein · ½ l Fleischbrühe · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · 2 Eßl. Semmelbrösel
Pro Portion etwa 880 Joule/210 Kalorien

- Vorbereitungszeit: etwa 15 Minuten
- Garzeit: etwa 25 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln putzen und waschen, das Grün bis zur Hälfte abschneiden. • Die Butter in einem breiten Topf zerlassen und die Zwiebeln darin ringsherum leicht anbräunen. Den Apfelwein und die Fleischbrühe dazugießen und alles so lange köcheln lassen, bis die Zwiebeln noch bißfest sind. • Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Semmelbrösel einrühren und 5 Minuten quellen lassen.

Paßt gut zu Bratwurst oder Fleischkäse mit Kartoffeln.

Fisch, Fleisch und Geflügel

Matelote

Italienisches Matrosengericht

Zutaten für 4 Personen:

3-4 Zwiebeln · 2 Knoblauchzehen · 5 Eßl.
Olivenöl · 750 g festes Fischfilet ·
5 Pfefferkörner · 1 Lorbeerblatt · 1 Zweig
Thymian · 2 Stengel Petersilie · Salz · etwa $\frac{1}{10}$ l
trockener Rotwein · 1 Eßl. Butter · 1 Eßl. Mehl ·
1-2 Teel. Zitronensaft · 1 Prise Cayennepfeffer ·
20 Schalotten oder kleine Zwiebeln
Pro Portion etwa 2185 Joule/520 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: etwa 15 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen. • 4 Eßlöffel Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin hellgelb anbraten. Den Fisch, wenn nötig, in große Scheiben schneiden, von restlichen Gräten befreien und auf die Zwiebeln legen. Die ganzen Knoblauchzehen, die Pfefferkörner, das Lorbeerblatt, den Thymian, die Petersilie und etwas Salz dazugeben. Soviel Rotwein angießen, daß der Fisch gut bedeckt ist. Alles zum Kochen bringen und den Fisch bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten ziehen lassen. • Die Fischeisichen herausheben und auf einer Servierplatte warm stellen. • Den Rotwein-sud etwas einkochen lassen. Die Butter mit dem Mehl verkneten und den Sud damit binden. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf seihen, mit dem Zitronensaft, dem Cayennepfeffer und Salz abschmecken und wieder heiß werden lassen. • Die Schalotten schälen und in dem restlichen Öl in einer Pfanne goldbraun braten, sie dürfen noch etwas knackig sein. • Die Sauce über den Fisch gießen und das Gericht mit den gebratenen Zwiebeln garnieren.

Das paßt dazu: geröstete Weißbrotscheiben.

Karpfen dalmatinische Art

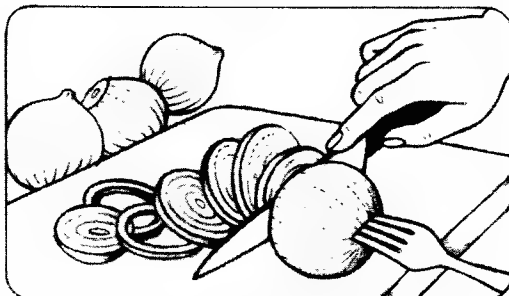
Dalmatien ist bekannt für seine kräftig gewürzten rustikalen Gerichte. Mit Zwiebeln wird in keinem Fall gespart.

Zutaten für 4 Personen:

1 küchenfertiger Karpfen von etwa 1,5 kg, vom Fischhändler in 8 Scheiben geschnitten · Salz · 3 Eßl. Mehl · 4 Eßl. Butter · 2 Eßl. Olivenöl · 500 g Zwiebeln · 500 g Tomaten · 1 kleine Chilischote · $\frac{1}{2}$ Tasse trockener Weißwein · 1 Eßl. Essig · weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Pro Portion etwa 2585 Joule/615 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Garzeit: 15 Minuten

So wird's gemacht: Die Fischeisichen waschen, trockentupfen, auf beiden Seiten salzen und in dem Mehl wenden. • 2 Eßlöffel Butter und 1 Eßlöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischeisichen darin von jeder Seite 2-3 Minuten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseite stellen. • Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten überbrühen, enthäuten und kleinschnei-



Zwiebeln lassen sich »gefahrlos« in Scheiben schneiden, wenn man sie mit einer Gabel festhält.

den, dabei die Stengelansätze und die Kerne entfernen. Die Chilischote feinhacken. • Die restliche Butter und das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Die Tomaten, die Chilischote, den Wein und den Essig einrühren. Das Ganze zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischeiben einlegen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10–15 Minuten schmoren lassen, eventuell etwas Weißwein nachgießen. • Den Fisch auf eine vorgewärmte Platte legen und mit der Sauce übergießen.

Das paßt dazu: Stangenweißbrot oder Salzkartoffeln.

Fischgulasch vom Plattensee

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Süßwasserfisch (Hecht, Zander oder Karpfen), vom Fischhändler bereits in dicke Scheiben geschnitten · 8 Zwiebeln · 3 Eßl. Butter · 1 Eßl. edelsüßes Paprikapulver · 1 Teel. Rosenpaprikapulver · ¼ l trockener Weißwein ·

1 l Wasser · 1 Lorbeerblatt · 2 Gewürznelken · Salz · ½ l Sahne · 2 Eigelb

Pro Portion etwa 2415 Joule/575 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Fischeiben waschen und trockentupfen. 7 Zwiebeln schälen und feinhacken. • Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin hellgelb braten. Den Topf vom Herd nehmen und das Paprikapulver einrühren, mit dem Weißwein ablöschen. Das Wasser dazugießen. Die letzte Zwiebel schälen, mit dem Lorbeerblatt und den Gewürznelken

spicken und mit etwas Salz in den Zwiebelsud geben; alles zum Kochen bringen. Die Fischeiben einlegen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten ziehen lassen. • Die Fischeiben dann herausheben und in einer Terrine warm stellen. Den Sud im offenen Topf etwas einkochen lassen. Die gespickte Zwiebel entfernen. Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen. Den Topf vom Herd nehmen und die Eigelbsahne langsam in den Sud schlagen. Die Sauce mit Salz abschmecken und über die Fischeiben gießen.

Das paßt dazu: Petersiliekartoffeln.

Pichelsteiner aus dem Tontopf

Zutaten für 4 Personen:

250 g mageres Schweinefleisch · 250 g Rindfleisch (Hochrippe) · 3 Eßl. Butter · 1 Bund Suppengrün · 500 g Möhren · 500 g Kartoffeln · 500 g Zwiebeln · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Teel. getrockneter Majoran · 1 großer Markknochen · ½ l Fleischbrühe · 1 Eßl. Petersilie, frisch gehackt

Pro Portion etwa 2185 Joule/520 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Garzeit: etwa 2 Stunden

So wird's gemacht: Den Tontopf und den Deckel 10 Minuten in kaltes Wasser legen. • Das Fleisch in große Würfel schneiden. • Die Butter in einem Topf zerlassen und die Fleischwürfel darin ringserum braun anbraten. Den Topf vom Herd nehmen. • Das Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. Die Möhren und die Kartoffeln schälen, waschen und grobwürfeln. Die Zwie-

beln schälen und in Ringe schneiden. • Das Fleisch abwechselnd mit dem Gemüse und den Kartoffeln in den Tontopf schichten. Jede Lage leicht salzen, pfeffern und mit etwas Majoran bestreuen. Den Markknochen darauflegen und die Fleischbrühe dazugießen. • Den Tontopf schließen und auf die mittlere Schiene des kalten Backofens schieben. Die Temperatur auf 200° schalten und das Gericht in etwa 2 Stunden garen. • Mit der Petersilie bestreut servieren.

Pfefferpothast

Für diese westfälische Gulaschversion hat jede Familie ihr Spezialrezept. In jedem Fall muß das Gericht scharf gewürzt sein. Es wird mit Salzkartoffeln aufgetischt, im Sommer mit grünem Salat, im Winter mit Gewürzgurken und Rote-Bete-Salat. Das altdeutsche Wort »Hast« kann mit »geschmort« übersetzt werden. Möge der Pfefferschmortopf wohl munden.

Zutaten für 6 Personen:

1 kg Rindfleisch (Brust oder kurze Rippe) · 1 kg Zwiebeln · 50 g Schmalz · Salz · 1 Teel. weißer Pfeffer, frisch gemahlen · ½ Teel. Pimentpulver · 2 Lorbeerblätter · etwa 1 l heiße Fleischbrühe · 2 Eßl. Zitronensaft · abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone · 2 Eßl. Semmelbrösel · schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Pro Portion etwa 2395 Joule/570 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 25 Minuten
- Garzeit: 1½ Stunden

So wird's gemacht: Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe oder grobe Würfel schneiden. • Das Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die Fleischwürfel darin ringsherum unter häufigem Wenden braun anbraten. Das Fleisch aus dem

Topf nehmen und die Zwiebeln im Bratfett goldgelb werden lassen. Das Fleisch wieder dazugeben, mit Salz, dem Pfeffer und dem Pimentpulver würzen. Die Lorbeerblätter hinzufügen und mit so viel Fleischbrühe auffüllen, bis alles gut davon bedeckt ist. Das Gericht zum Kochen bringen, dann bei schwacher Hitze zugedeckt in 1½ Stunden garen. • Die Lorbeerblätter entfernen, den Zitronensaft, die -schale und die Semmelbrösel einrühren. • Den Pfefferpothast im offenen Topf noch 10 Minuten ziehen lassen. Mit schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken.

Wiener Zwiebelrostbraten

Bild Seite 37

Zutaten für 4 Personen:

4 Zwiebeln · gut 2 Eßl. Butter · 4 Scheiben Rinderlende zu je 200 g · Salz · schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen · 2 Eßl. Mehl · 2 kleine Gewürzgurken · 2 Eßl. Öl · 1 Tasse Fleischbrühe · 2 Teel. Kapern · ½ l saure Sahne · ½ Teel. Senf · ½ Teel. edelsüßes Paprikapulver
Pro Portion etwa 2185 Joule/520 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 15 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen. • Die Fleischscheiben mit dem Handballen etwas flachdrücken, an den Rändern mehrmals einschneiden, mit Salz und Pfeffer einreiben und in dem Mehl wenden. • Die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. • Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Fleischscheiben darin von jeder Seite 3–4 Minuten braten, dann auf eine Servier-

Fisch, Fleisch und Geflügel

platte legen, mit den Zwiebelringen bedecken und warm stellen. • Den Bratsatz mit der Fleischbrühe loskochen. Die Kapern und die Gurkenwürfel dazugeben und die saure Sahne einrühren. Mit dem Senf und dem Paprikapulver abschmecken. Die heiße Sauce über die Lendenschnitten verteilen.

Das paßt dazu: Kartoffelpüree und Salat.

Ungarisches Krautfleisch

Zutaten für 6 Personen:

1 kg Schweineschulter ohne Knochen · 4 Zwiebeln · 1 Knoblauchzehe · 2 Eßl. Schmalz · 2 Eßl. edelsüßes Paprikapulver · 3 Tassen Hühnerbrühe · 500 g Sauerkraut · 1 Teel. Kümmel · 2–3 Eßl. Tomatenmark · ½ Tasse Sahne · ½ Tasse saure Sahne · 1–2 Eßl. Mehl · Salz

Pro Portion etwa 3150 Joule/750 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 1 Stunde und 10 Minuten

So wird's gemacht: Das Schweinefleisch in etwa 2 cm dicke Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und feinhacken. Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. • Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin unter Rühren goldbraun braten. Den Knoblauch dazugeben und 2 Minuten mitschmoren lassen. Den Topf vom Herd nehmen, das Paprikapulver hineinrühren, mit 1 Tasse Hühnerbrühe auffüllen. Die Mischung aufkochen und die Fleischwürfel hineinlegen. Das Sauerkraut locker zerpfücken und darüber verteilen, mit dem Kümmel bestreuen. Das Tomatenmark mit der restlichen Brühe verrühren und dazugießen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Stunde schmoren lassen. • Die Sahne mit der sauren Sahne und

dem Mehl verquirlen und langsam in das Krautfleisch rühren. • Das Gericht 10 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz abschmecken.

Das paßt dazu: Salzkartoffeln und 1 Könnchen mit saurer Sahne.

Kalbsgulasch Esterházy

Zutaten für 4 Personen:

750 g Kalbfleisch (Schulter) · 1 große rote Paprikaschote · 7 mittelgroße Zwiebeln · ½ Zitrone · 1 Eßl. Mehl · 3 Eßl. Butter · ¼ l heiße Fleischbrühe · ½ Lorbeerblatt · 1 Eßl. edelsüßes Paprikapulver · Salz · ½ l Sahne
Pro Portion etwa 2205 Joule/525 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 25 Minuten
- Garzeit: 1 Stunde

So wird's gemacht: Das Fleisch in Würfel schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und feinhacken. Die Zitrone sorgfältig schälen und in 3–4 Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen. • Die Fleischwürfel leicht mit dem Mehl bestäuben. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin rundherum bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zwiebeln und die Paprikaschote dazugeben und mitbraten lassen, bis die Zwiebeln leicht Farbe angenommen haben. Mit der Fleischbrühe ablöschen, gut umrühren, die Zitronenscheiben und das Lorbeerblatt hinzufügen. Alles zugedeckt 45 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen. • Das Gulasch mit dem Paprikapulver und Salz abschmecken und noch 10 Minuten im offenen Topf köcheln lassen. • Das Lorbeerblatt entfernen. Vor dem Anrichten die Sahne unterziehen.

Das paßt dazu: Polenta oder Salzkartoffeln.

Schwäbisches Zwiebelfleisch

Zutaten für 4 Personen:

600 g Rindfleisch aus der Schulter · 400 g
Zwiebeln · 4 Eßl. Butter · 1 Eßl. Mehl · $\frac{3}{4}$ l heiße
Fleischbrühe · 1 Knoblauchzehe · Salz · weißer
Pfeffer, frisch gemahlen · $\frac{1}{2}$ Teel. getrockneter
Majoran · 2 Eßl. Weinessig · 2 Eßl. Petersilie,
frisch gehackt

Pro Portion etwa 1575 Joule/375 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 20 Minuten

So wird's gemacht: Das Fleisch in etwa 2 cm lange und $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. • Die Butter in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Die Zwiebelringe dazugeben und unter Wenden hellgelb werden lassen. Das Mehl anstäuben und leicht anbräunen. Die Fleischbrühe nach und nach einrühren. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse dazudrücken. Alles zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. • Das Zwiebelfleisch mit Salz, Pfeffer, dem Majoran und dem Essig abschmecken, die Petersilie unterrühren.

Das paßt dazu: Spätzle und grüner Salat.

Mein Tip Fleisch läßt sich leichter in Streifen oder feine Scheiben schneiden, wenn Sie es vorher kurze Zeit im Tiefkühlfach anfrieren lassen.

Dämpfkarbonade

In Ostpreußen heißt das Schweinekotelett Karbonade. Auf diese Weise mit viel Sauce zubereitet schmeckt es allen Liebhabern rustikaler Kochkunst.

Zutaten für 4 Personen:

4 Zwiebeln · 2 Eßl. Butter · 4 Schweinekoteletts
zu je 150 g · etwa $\frac{3}{4}$ l Fleischbrühe · 6 schwarze
Pfefferkörner · 3 Pimentkörner · $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt ·
1 Eßl. Mehl · je 2 Eßl. Sahne und saure Sahne ·
Salz · gekörnte Brühe · 1 Teel. getrockneter
Majoran

Pro Portion etwa 2480 Joule/590 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und feinhacken. • Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Koteletts darin von beiden Seiten leicht anbräunen. Die Zwiebeln dazugeben und goldgelb braten. Die Fleischbrühe angießen, die Pfeffer- und die Pimentkörner und das Lorbeerblatt einlegen. Die Koteletts zugedeckt bei schwacher Hitze in 30 Minuten garen. • Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und in der Pfanne wieder erhitzen. • Das Mehl mit der Sahne und der sauren Sahne verquirlen und in die Bratensauce rühren. Mit Salz, gekörnter Brühe und dem Majoran abschmecken. • Das Fleisch hineinlegen und alles kurz aufkochen lassen.

Das paßt dazu: Kartoffelpüree und grüner Salat.

Würzige Zwiebelrippchen

Zutaten für 6 Personen:

1250 g Schweinerippen, vom Metzger in 6 Stücke geteilt · 500 g kleine Zwiebeln · ½ l heiße Fleischbrühe

Für die Sauce: 1 Zwiebel · 2 Knoblauchzehen · 2 Eßl. Butter · ½ l Wasser · 2 Eßl. Weinessig · Saft von 1 Zitrone · 2 Eßl. Farinzucker · 1 Eßl. Worcestershiresauce · 2 Eßl. Chilisauce

Pro Portion etwa 3570 Joule/850 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 1¼ Stunden

So wird's gemacht: Den Backofen auf 250° vorheizen. • Die Rippen waschen, trockentupfen und in die Fettpfanne des Ofens legen. Auf der mittleren Schiene 15 Minuten braten. • Für die Sauce die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und feinhacken. • Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig braten. • Das Wasser mit dem Essig, dem Zitronensaft, dem Zucker, der Worcestershire- und der Chilisauce verrühren, in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen. • 6 Eßlöffel Sauce über die Rippen verteilen. • Den Backofen auf 175° zurückschalten und die Rippen noch 1 Stunde braten; dabei nach und nach mit der restlichen Sauce übergießen. • Die Zwiebeln schälen und nach 30 Minuten Bratzeit mit in die Fettpfanne legen. Wenn die Zwiebeln leicht angebräunt sind, die Fleischbrühe dazugießen. • Die Rippen mit den Zwiebeln auf einer vorgewärmten Platte anrichten und die Sauce aus der Fettpfanne darübergießen, eventuell nach Geschmack salzen.

Das paßt dazu: helles Bauernbrot.

Mein Tip Schweinebraten und Brathühner aus dem Ofen schmecken besonders herzhaft, wenn sie etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit mit kleinen Zwiebeln umlegt werden. Dabei immer etwas mehr Flüssigkeit dazugeben.

Zwiebelhaxe

Zutaten für 6 Personen:

1 große Möhre · 1 Petersilienwurzel · 2½ l Salzwasser · 5 Pfefferkörner · 2 Gewürznelken · 1 Lorbeerblatt · 1 Schweinshaxe von etwa 1,5 kg · 2 große Gemüsezwiebeln · 1 Teel. gekörnte Brühe · 3 Eßl. Schmalz · 3–4 Eßl.

Semmelbrösel · Salz · schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Teel. Zucker

Pro Portion etwa 2520 Joule/600 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Garzeit: etwa 3 Stunden

So wird's gemacht: Die Möhre und die Petersilienwurzel putzen. • Das Salzwasser mit der ganzen Möhre und Petersilienwurzel, den Pfefferkörnern, den Gewürznelken und dem Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Die Schweinshaxe einlegen und halb zugedeckt bei schwacher Hitze 2½ Stunden kochen lassen. • Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. • Die Haxe aus dem Topf nehmen. Die Brühe durchseihen,

Der weltberühmte Wiener Zwiebelrostbraten ist schnell zubereitet und trotzdem ein besonderes Gericht. Rezept Seite 33.

▷





Fisch, Fleisch und Geflügel

¼ l davon abnehmen und mit der gekörnten Brühe würzen. • Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Die gewürzte Brühe dazugießen und alles 20 Minuten köcheln lassen. • Die Semmelbrösel einrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. • Das Fleisch von dem Knochen lösen, in Portionsstücke schneiden und in der Sauce erhitzen. Eventuell noch etwas Brühe nachgießen.

Das paßt dazu: Kartoffelknödel und Krautsalat.

Berliner Bollenfleisch

Nach alter Tradition wird das Gericht mit Salzgurken und Stampfkartoffeln serviert. Die Kartoffeln in Salzwasser garen, abgießen und mit etwas Bollenbrühe grobstampfen. Jeder häuft sich ein »Nest« Stampfkartoffeln auf den Teller und gibt das Bollenfleisch in die Mitte.

Zutaten für 6 Personen:

1250 g mittelgroße Zwiebeln · 1250 g Lammfleisch mit Knochen (Schulter oder Hals) · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · 2 Knoblauchzehen · 2 Lorbeerblätter · 1 Eßl. Kümmel
Pro Portion etwa 2560 Joule/610 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 1–1½ Stunden

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und im ganzen mit dem Fleisch in einen großen Topf ge-

ben. So viel Wasser dazugießen, daß Fleisch und Zwiebeln knapp davon bedeckt sind; kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und mit den Lorbeerblättern und dem Kümmel in den Topf geben. Alles einmal aufkochen, dann bei schwacher Hitze 1–1½ Stunden kochen lassen. • Das Fleisch herausnehmen, vom Knochen lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und wieder in der Brühe erhitzen. Die Lorbeerblätter entfernen. Das Bollenfleisch noch einmal abschmecken und in einer vorgewärmten Terrine servieren.

Dalmatinische Spieße

Die lange Ruhezeit gibt den Fleischwürfeln das würzige Aroma und mildert die Schärfe der Zwiebeln. Eine gelungene Verbindung.

Zutaten für 4 Personen:

800 g Schweinenacken · je 2 mittelgroße rote und weiße Zwiebeln · schwarzer Pfeffer, frisch grobgemahlen · Salz · 3 Eßl. Öl
Pro Portion etwa 3360 Joule/800 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Ruhezeit: 5 Stunden
- Garzeit: etwa 15 Minuten

So wird's gemacht: Das Schweinefleisch in etwa 2 cm dicke und 4 cm große Quadrate schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. • Die Fleischstücke und die Zwiebelringe in eine Schüssel schichten, kräftig mit Pfeffer und Salz würzen, gut mischen und zugedeckt 5 Stunden ziehen lassen. • Die Fleischstücke herausnehmen und die anhaftenden Zwiebeln abstreifen. Das Fleisch auf Spieße stecken, mit dem Öl bestreichen und auf dem Grillrost oder in einer heißen Bratpfanne rundherum braun braten. Für die Pfanne eventuell zusätzlich noch et-

◁ Diese Vorspeise aus Athen, pikant-würzig durch Sulfaninen und Dessertwein, läßt sich gut auf Vorrat zubereiten. Sie hält sich mehrere Monate. Rezept Seite 16.

was Öl hinzufügen. • Die rohen Zwiebeln als Unterlage auf eine Servierplatte verteilen und die gebratenen Spieße darauflegen.

Das paßt dazu: Brot und frischer Salat oder körnig gekochter Reis und Paprikagemüse.

Hühnercurry

Zutaten für 4 Personen:

1 küchenfertige Poularde von 1,5 kg · 4 Zwiebeln · 125 g Butter · 3 Eßl. Currypulver · etwa 3 Tassen Wasser · 1 Lorbeerblatt · Salz
Pro Portion etwa 2855 Joule/680 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Garzeit: 1 Stunde

So wird's gemacht: Die Poularde häuten, von den Knochen befreien und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und kleinhacken. • Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig braten. Das Currypulver einrühren und 2 Minuten mitbraten lassen. 2 Tassen Wasser dazugießen und zum Kochen bringen. Das Hühnerfleisch und das Lorbeerblatt in die Sauce geben und alles zugedeckt 1 Stunde bei schwacher Hitze schmoren lassen, dabei ab und zu umrühren und, wenn nötig, etwas Wasser dazugießen. • Das Gericht mit Salz abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen.

Das paßt dazu: körnig gekochter Reis, Senfrüchte und indonesische Würzsaucen.

Mein Tip Currygerichte können auch sehr gut mit Kalb- oder Lammfleisch zubereitet werden.

Frühlingshuhn aus der Folie

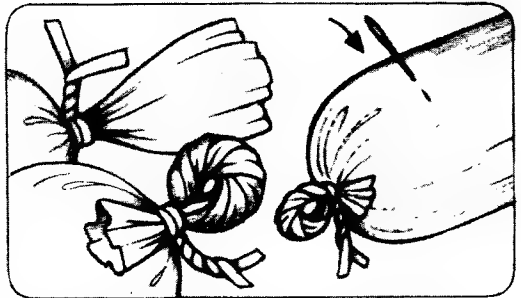
Zutaten für 4 Personen:

500 g junge Möhren · 500 g Frühlingszwiebeln · 1 Poularde von etwa 1300 g · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · ½ Teel. gekörnte Brühe · ½ l trockener Weißwein · ½ l Sahne · 1 Eßl. Petersilie, frisch gehackt

Zum Braten: 1 Bratschlauch und Verschußclipse
Pro Portion etwa 2290 Joule/545 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 1 Stunde

So wird's gemacht: Die Möhren putzen, waschen und in Stifte schneiden. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln und die oberen grünen Spitzen abschneiden. Die Zwiebeln waschen



Das Schlauchende wird fest zusammengedreht, zugebunden, das Ende noch einmal umgeschlagen und noch einmal fest zugebunden.

und mit dem Grün längs halbieren. Die Poularde waschen, trockentupfen, in 4 Teile zerlegen und kräftig mit Salz, Pfeffer und der gekörnten Brühe einreiben. • Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Bratenrost herausnehmen. • Den Bratschlauch entsprechend lang abschneiden und

das Gemüse einfüllen, die Poulardenteile darauflegen. Eine Seite des Bratschlauchs verschließen. Den Wein einfließen lassen, die andere Seite verschließen und die Folie mit einer Nadel auf der Oberseite mehrmals einstechen. Die verpackte Poularde auf den Rost legen und im Backofen in etwa 1 Stunde garen. • Die Folie aufschneiden, die Hühnerteile herausnehmen und warm stellen. • Das Gemüse in einen Topf füllen. Die Sahne einrühren und das Gemüse nochmals erhitzen und abschmecken. Das Gemüse in eine flache Schüssel füllen, mit der Petersilie bestreuen und die Poulardenteile darauf anrichten.

Das paßt dazu: neue Pellkartoffeln.

durchmengen. Die Lorbeerblätter darauflegen. Die Schüssel zudecken und 5 Stunden in den Kühlschrank stellen. • Die Schalotten schälen und etwa 5 Minuten in der Fleischbrühe köcheln lassen, sie dürfen nicht zerfallen. Den Speck in Scheiben schneiden. • Die Fleischwürfel abwechselnd mit den Schalotten, den Speckscheiben und den Lorbeerblättern auf 8 Spieße stecken, mit der abgetropften Marinade aus der Schüssel bepinseln, salzen und pfeffern. • Die Spieße in der Grillpfanne oder auf dem Rost unter dem vorgeheizten Grill rundherum in etwa 10 Minuten garen.

Das paßt dazu: körnig gekochter Reis.

Lammspieße

Zutaten für 4 Personen:

800 g Lammfleisch (Schulter oder Keule) ·

12 kleine Lorbeerblätter · 24 Schalotten · ½ l

Fleischbrühe · 150 g durchwachsener Speck ·

Salz · schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Marinade: 4 Eßl. Olivenöl · Saft von

1 Zitrone · 2 Knoblauchzehen · je ½ Teel. getrock-

netes Basilikum, getrockneter Thymian und Oregano

Pro Portion etwa 3695 Joule/880 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Ruhezeit: 5 Stunden
- Garzeit: etwa 10 Minuten

So wird's gemacht: Das Fleisch in gleich große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Für die Marinade das Olivenöl und den Zitronensaft in einer kleinen Schüssel mischen. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse dazudrücken. Das Basilikum, den Thymian und den Oregano hinzufügen und alles gut verrühren. Die Marinade über das Fleisch gießen und

Zwiebeln mit feiner Füllung

Pariser Zwiebeln

Bild Seite 47

Zutaten für 4 Personen:

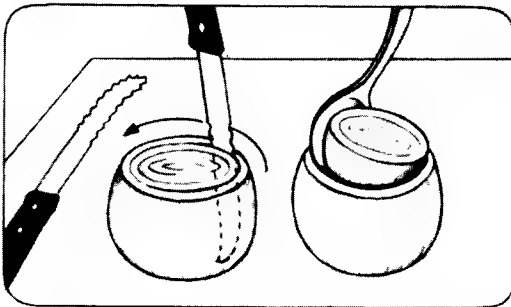
4 große Gemüsezwiebeln · Salz · 6 dünne Stangen Lauch/Portree · 2 Eßl. Butter · ¼ l Sahne · 3 Eier · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · 75 g Emmentaler, frisch gerieben · 2 Eßl. trockener Wermutwein · 1 Prise Muskatnuß, frisch gerieben

Für die Form: Butter

Pro Portion etwa 2100 Joule/500 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und quer halbieren. Salzwasser zum Kochen bringen und die Zwiebelhälften darin in 10 Minuten halbweich kochen, dann herausheben und abtropfen lassen. • Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. • Die Butter in einem Topf zerlassen und die Lauchringe darin 3 Minuten unter Rühren andünsten. Die Sahne hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. • Die Eier trennen. Das Eigelb verquirlen und in das Lauchgemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Käse untermischen. Den Topf



Mit Hilfe eines Messers wird der Rand gelockert und die Zwiebelmasse mit einem Löffel vorsichtig herausgelöst.

vom Herd nehmen. • Eine feuerfeste Form gut mit Butter austreichen. Den Backofen auf 200° vorheizen. • Die Zwiebeln vorsichtig aushöhlen, mit der Lauchmischung füllen und mit dem Wermutwein beträufeln. Die gefüllten Zwiebeln in die Form setzen und auf der mittleren Schiene des Backofens 20 Minuten backen. • Das Eiweiß mit wenig Salz und dem Muskat zu steifem Schnee schlagen, mit einem Teelöffel auf die Zwiebeln verteilen und die Zwiebeln weiter backen, bis die Schneemasse Farbe annimmt.

Paßt gut zu gebratenem Kalb- oder Rindfleisch.

Gefüllte Zwiebeln Hausfrauenart

Zutaten für 4 Personen:

1 Brötchen · 1 Bund Petersilie · 4 große Gemüsezwiebeln · 375 g gemischtes Hackfleisch · 1 Ei · ½ Teel. getrockneter Majoran · Salz · schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen ·

Worcestershiresauce · 2 Eßl. Öl · ½ l Fleischbrühe
Pro Portion etwa 1615 Joule/385 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 35 Minuten
- Garzeit: etwa 40 Minuten

So wird's gemacht: Das Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Die Petersilie waschen, trockenschleudern, von groben Stengeln befreien und feinhacken. • Die Zwiebeln schälen, das obere Viertel abschneiden. Die Zwiebeln mit einem spitzen scharfen Messer vorsichtig aushöhlen, so daß nur ein dicker Rand übrig bleibt. Das ausgehöhlte Zwiebelfleisch und die abgeschnittenen Kappen feinhacken. • Das Hackfleisch in einer Schüssel mit dem gut ausgedrückten Brötchen, dem Ei und dem Majoran gut vermengen, mit Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce würzig

Zwiebeln mit feiner Füllung

abschmecken. • Die Zwiebeln mit dem Fleischteig fest füllen. • Den Backofen auf 200–220° vorheizen. • Das Öl in einem Schmortopf oder einer feuerfesten Form erhitzen und die gehackten Zwiebeln darin hellgelb braten. Die gefüllten Zwiebeln daraufsetzen, die Fleischbrühe dazugießen. Die gefüllten Zwiebeln auf der mittleren Schiene des Backofens in etwa 40 Minuten garen, bis die Füllung leicht gebräunt ist.

Piemonter Zwiebeln

Bild Umschlag-Vorderseite

Zutaten für 4 Personen:

8 mittelgroße Gemüsezwiebeln · Salz ·
3 Sardellenfilets · ½ Bund Petersilie ·
350 g Rinderhackfleisch · 75 g Parmesan, frisch
gerieben · 1 Ei · 2 Eßl. Semmelbrösel ·
2 Eßl. Grappa · weißer Pfeffer, frisch gemahlen ·
2 Eßl. Butter

Für die Form: Butter

Pro Portion etwa 1995 Joule/475 Kalorien

- Zubereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: 50 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Zwiebeln darin in etwa 10 Minuten halbweich kochen, dann abtropfen und abkühlen lassen. • Die Zwiebeln in der Mitte quer durchschneiden und die Hälften vorsichtig aushöhlen. Das ausgehöhlte Zwiebelfleisch und die Sardellenfilets feinhacken. Die Petersilie waschen, trockentupfen, von groben Stengeln befreien und kleinschneiden. Die zerkleinerten Zutaten mit dem Hackfleisch, dem Käse, dem Ei, den Semmelbröseln und dem Grappa gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. • Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. Den Backofen auf 200° vorheizen. • Die Zwie-

belhälften mit dem Fleischteig füllen, in die Form setzen und mit Butterflöckchen belegen. Die gefüllten Zwiebeln auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 40 Minuten überbacken.

Das paßt dazu: Risotto.

Bamberger Zwiebeln

Im Boden um Bamberg gedeihen Zwiebeln besonders gut. Früher, als es noch keine Erntemaschinen gab, mußte das Zwiebelkraut vor dem Einbringen der Knollen niedergetreten werden. Daher heute noch der Spitzname für die Bürger der Stadt: Bamberger Zwiebeltreter.

Zutaten für 4 Personen:

4 große Gemüsezwiebeln · ½ l Fleischbrühe ·
Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone ·
400 g Schweinsbratwurstmasse · 1 Eßl. Schmalz ·
8 Scheiben Frühstücksspeck · gut ¼ l Rauchbier
oder dunkles Starkbier

Pro Portion etwa 3150 Joule/750 Kalorien

- Zubereitungszeit: 30 Minuten
- Garzeit: etwa 40 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in der Fleischbrühe bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen lassen. • Die Zwiebeln dann mit dem Schaumlöffel aus der Brühe heben und abkühlen lassen. Die Brühe aufbewahren. Von den Zwiebeln einen Deckel abschneiden, das Innere mit einem spitzen Löffel herausholen. Die ausgehöhlten Zwiebeln innen leicht mit Salz, Pfeffer und der Zitronenschale würzen. • Das Zwiebelfleisch feinhacken und mit der Bratwurstmasse mischen. Die Zwiebeln mit der Mischung füllen, die Deckel daraufsetzen. • Den Backofen auf 200° vorheizen. • Das Schmalz in einer feuer-

Zwiebeln mit feiner Füllung

festen Form zerlassen. Die Zwiebeln hineinsetzen, $\frac{1}{4}$ l von der Fleischbrühe dazugießen. • Die gefüllten Zwiebeln zugedeckt auf der mittleren Schiene des Backofens in etwa 30 Minuten garen. • Kurz vor Ende der Garzeit den Frühstücksspeck in einer trockenen Pfanne knusprig braten. • Die Zwiebeln auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Das Bier in die Sauce rühren und die Sauce über die Zwiebeln gießen. Die Speckscheiben über die Zwiebeln legen.

Das paßt dazu: Kartoffelpüree und Sauerkraut.

Zwiebeln mit Thunfischfülle

Zutaten für 4 Personen:

1 Scheibe Weißbrot ohne Rinde von etwa 50 g · 1 Tasse Milch · 4 große weiße Zwiebeln · 1 Bund Petersilie · 1 Knoblauchzehe · 150 g Thunfisch in Öl aus der Dose · 2 Eier · 3 Eßl. Parmesan, frisch gerieben · Salz · schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen · 2 Eßl. Semmelbrösel · 1 Eßl. Olivenöl · 1 Tasse Wasser

Pro Portion etwa 1535 Joule/365 Kalorien

- Zubereitungszeit: 30 Minuten
- Garzeit: 1 Stunde

So wird's gemacht: Das Weißbrot in der Milch einweichen. Die Zwiebeln schälen, quer halbieren und 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, dann abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, trockenschleudern, von groben Stengeln befreien und feinhacken. Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. • Die Zwiebelhälften mit einem spitzen Löffel aushöhlen, so daß ein Rand von etwa 1 cm Dicke übrig bleibt. Den Backofen auf 180° vorheizen. • Das ausgehöhlte Zwiebelfleisch zur Hälfte feinhak-

ken, den Rest anderweitig verwenden. • Den Thunfisch abtropfen lassen, kleinschneiden und in einer Schüssel mit dem gut ausgedrückten Weißbrot, der Petersilie, dem Knoblauch, den Eiern, dem Käse und den gehackten Zwiebeln mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Zwiebelhälften füllen und mit den Semmelbröseln bestreuen. Die gefüllten Zwiebeln in eine flache feuerfeste Form stellen, mit dem Öl beträufeln und das Wasser seitlich angießen. • Die Zwiebeln auf der mittleren Schiene des Backofens in etwa 1 Stunde garen. Die Zwiebeln nach 30 Minuten mit Alufolie abdecken.

Zwiebeln mit Käsefüllung

Zutaten für 4 Personen:

4 große Gemüsezwiebeln · Salz · 125 g magerer gekochter Schinken · 200 g Emmentaler Käse, frisch geraspelt · 3 Eigelb · 2 Eßl. Sahne · 1 Eßl. Petersilie, frisch gehackt · 1 Eßl. Schnittlauchröllchen · edelsüßes Paprikapulver · $\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe

Für die Form: Butter

Pro Portion etwa 1680 Joule/400 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 40–45 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen, quer halbieren und in kochendem Salzwasser in 10–15 Minuten bißfest kochen, dann herausheben und abtropfen lassen. • Den Schinken in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebelhälften mit einem spitzen Löffel aushöhlen, so daß nur ein schmaler Rand stehen bleibt. Knapp ein Drittel des ausgehobenen Zwiebelfleisches feinhacken (den Rest anderweitig verwenden) und in einer Schüssel mit dem Schinken, dem Käse, dem Eigelb, der Sahne, der Petersilie und dem

Zwiebeln mit feiner Füllung

Schnittlauch gut vermengen. Mit Salz und Paprikapulver abschmecken. • Den Backofen auf 200–220° vorheizen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. • Die Zwiebelhälften hineinsetzen und mit der Käsemischung füllen. Die Fleischbrühe seitlich in die Form gießen. • Die Käsezwiebeln auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 30 Minuten backen.

Parmesan-Zwiebeln

Zutaten für 4 Personen:

4 große Gemüsezwiebeln · Salz · 4 Eier · 2 Eßl. weiche Butter · 200 g Parmesan, frisch gerieben · 2 Eßl. Grappa oder anderer Obstschnaps · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · ½ l Fleischbrühe

Für die Form: Butter

Pro Portion etwa 2140 Joule/510 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 40–45 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und quer halbieren. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Zwiebelhälften darin in 10–15 Minuten nicht zu weich kochen, dann abtropfen und abkühlen lassen. • Die Zwiebelhälften mit einem spitzen Teelöffel aushöhlen, so daß 2–3 Ringe stehenbleiben. • Das Zwiebelfleisch zur Hälfte feinhacken, den Rest anderweitig verwenden. • Die Eier mit der Butter, dem Käse, den gehackten Zwiebeln und dem Grappa mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. • Den Backofen auf 200–220° vorheizen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. • Die Zwiebelhälften in die Form setzen und gut mit der Käsemischung füllen. Die Fleischbrühe seitlich angießen. • Die Parmesan-Zwiebeln auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 30 Minuten überbacken.

Zwiebeln mit Pilzfüllung

Zutaten für 4 Personen:

4 große weiße Zwiebeln · Salz · 350 g Pilze (Egerlinge, Pfifferlinge oder Steinpilze) · 100 g durchwachsener Speck · 2 Eßl. Butter · 3 Eßl. Semmelbrösel · 2 Eier · 1 Eßl. Petersilie, frisch gehackt · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · ½ l Fleischbrühe

Für die Form: Butter

Pro Portion etwa 1595 Joule/380 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 40 Minuten
- Garzeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen, quer halbieren und 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann herausheben und abtropfen lassen. • Die Pilze putzen, waschen und kleinwürfeln. Den Speck in kleine Würfel schneiden. • Die Zwiebeln mit einem spitzen Löffel aushöhlen, so daß nur ein schmaler Rand übrig bleibt. Das ausgehobene Zwiebelfleisch zur Hälfte feinhacken, den Rest anderweitig verwenden. • 1 Eßlöffel Butter in einer Pfanne zerlassen und den Speck darin glasig braten. Die gehackten Zwiebeln und die Pilze dazugeben und kräftig anbraten. • Die Masse in eine Schüssel geben, abkühlen lassen, dann mit den Semmelbröseln, den Eiern und der Petersilie mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. • Den Backofen auf 200–220° vorheizen. Eine feuerfeste Form einfetten. • Die Zwiebelhälften in die Form setzen und mit der Pilzmischung füllen. Die restliche Butter in Flöckchen darüberschneiden, die Fleischbrühe seitlich dazugießen. • Die Pilzzwiebeln auf der mittleren Schiene des Backofens 30 Minuten überbacken. Nach 20 Minuten Backzeit die Zwiebeln eventuell mit Alufolie abdecken.

Zwiebeln für dies und das

Osmanische Spiegeleier

Zutaten für 4 Personen:

3 große weiße Zwiebeln · 3 Eßl. Butter · Salz · schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen · 8 Eier · 125 g Parmesan, frisch gerieben

Für die Form: Butter

Pro Portion etwa 1870 Joule/445 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 25 Minuten
- Gratiniertzeit: 10–15 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in nicht zu dicke Scheiben schneiden. • Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin unter gelegentlichem Wenden bei schwacher Hitze weich braten. Die Zwiebelringe dürfen Farbe annehmen, sollen aber nicht braun werden. • Eine flache, genügend große, feuerfeste Form mit Butter einfetten. Den Backofen auf 200° vorheizen. • Die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen und in die Form füllen. Die Eier nebeneinander vorsichtig auf das Zwiebelbett schlagen. Das Eiweiß leicht salzen und alles dick mit dem Käse bestreuen. • Die osmanischen Eier auf der mittleren Schiene des Backofens 10–15 Minuten backen, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch weich ist.

Das paßt dazu: frisches Weißbrot oder helles Landbrot.

Zwiebelrelish

Zutaten:

1 kg Zwiebeln · 375 g rote Paprikaschoten · 3 Eßl. Öl · ½ l trockener Weißwein · 4 Eßl. Essig · 3 Teel. Salz · 1 Teel. Zucker · ½ Teel. edelsüßes Paprikapulver · 2 Eßl. grüne Pfefferkörner
Insgesamt etwa 2350 Joule/560 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Garzeit: 1 Stunde

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und grobwürfeln. Die Paprikaschoten putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. • Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und die Paprikaschoten darin unter Rühren anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Den Wein und den Essig unterrühren. Das Gemüse mit dem Salz, dem Zucker und dem Paprikapulver würzen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Stunde schmoren lassen. • Den Topf vom Herd nehmen. 1 Eßlöffel Pfefferkörner zerdrücken und mit dem restlichen ganzen Pfeffer in das Relish mischen. • Das Relish in heiß ausgespülte, vorbereitete Gläser füllen und verschließen. • Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Relish 1 Monat.

Paßt gut zu gekochtem Rindfleisch oder kaltem Braten.

Apfelschmalz

Zutaten:

500 g Schweineflomen · 500 g frischer Bauchspeck · 3 mittelgroße Zwiebeln · 2 säuerliche Äpfel · 1 Teel. Salz · ½ Teel. schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Teel. getrockneter Thymian
Insgesamt etwa 28 140 Joule/6700 Kalorien

- Zubereitungszeit: 45 Minuten

Ein Genuß für Gaumen und Augen sind Pariser Zwiebeln, gefüllt mit einer Mischung aus Lauch und Käse und mit einem »Schneehäubchen« überbacken.
Rezept Seite 42.





Zwiebeln für dies und das

So wird's gemacht: Den Flomen unter fließendem lauwarmem Wasser waschen, dann mit Küchenkrepp trockentupfen. Den Flomen und den Speck in kleine Würfel schneiden, in einen großen Topf geben und bei schwacher Hitze auslassen, bis die Grieben glasig sind. • Die Zwiebeln schälen und kleinwürfeln. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheibchen schneiden. Beides nach und nach zum Speckfett geben. Das Schmalz mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Majoran würzen, öfter umrühren und so lange braten, bis die Grieben und die Zwiebeln goldbraun sind. • Das Schmalz etwas abkühlen lassen, in Steintöpfe füllen und erstarren lassen. Die Töpfe mit Pergamentpapier verschließen. • Kühl aufbewahrt hält sich das Apfelschmalz mehrere Wochen.

Das paßt dazu: Bauernbrot oder Roggenbrötchen und pikante Käsesorten.

Mein Tip Das Apfelschmalz schäumt bei der Zubereitung leicht über. Nehmen Sie einen genügend hohen Topf und achten Sie darauf, daß die Hitze schwach bleibt.

Hamburger Matjestopf

Bild nebenstehend

Zutaten für 4 Personen:

8 Matjesfilets · ½ l Mineralwasser · 4 Zwiebeln · 2 säuerliche Äpfel

Für die Marinade: 1–2 Eßl. Zitronensaft · Salz · schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Teel. Zucker · ¼ l Sahne · 1 Becher Joghurt
Pro Portion etwa 3150 Joule/750 Kalorien

- Zubereitungszeit: 10 Minuten
- Ruhezeit: 3 Stunden

So wird's gemacht: Die Matjesfilets sorgfältig von den noch anhaftenden Gräten befreien, waschen und 2 Stunden in das Mineralwasser legen. • Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Äpfel vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Scheiben schneiden. • Den Zitronensaft mit wenig Salz, Pfeffer, dem Zucker, der Sahne und dem Joghurt verrühren. Die Zwiebelringe und die Apfelscheibchen daruntermischen. • Die Matjesfilets mit Küchenkrepp abtrocknen, in breite Streifen schneiden und abwechselnd mit der Sahnesauce in ein Töpfchen schichten. • Das Heringstöpfchen dann noch 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Das paßt dazu: Pellkartoffeln oder Bauernbrot.

Blaue Zipfel

Die Nürnberger Bratwürstel laufen im Essigwasser blau an, daher der Name. Eine andere Version besagt, daß die Nürnberger nach einer durchbummelten Nacht die Zipfel als Katerfrühstück verspeisen, um wieder auf die Füße zu kommen.

◁ Der Hamburger Matjestopf schmeckt allen Liebhabern deftig-rustikaler Gerichte. Rezept auf dieser Seite.

Zwiebeln für dies und das

Zutaten für 4 Personen:

4 große Zwiebeln · 1 l Wasser · 1 Teel. Salz ·
½ l Weinessig · 1 Teel. Zucker · 2 Lorbeerblätter ·
je 5 schwarze Pfefferkörner und Wacholder-
beeren · 12 Schweinsbratwürstel
Pro Portion etwa 3465 Joule/825 Kalorien

- Zubereitungszeit: 45 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. • Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Die Zwiebelringe, den Essig, den Zucker, die Lorbeerblätter, die Pfefferkörner und die Wacholderbeeren hinzufügen. Den Sud 20 Minuten kochen lassen. • Die Hitze zurückschalten. Die Würste einlegen und 15 Minuten ziehen, aber nicht kochen lassen. • Die Würstel aus dem Sud heben, auf 4 tiefe Teller verteilen und mit etwas Sud übergießen. Die Zwiebeln mit dem Schaumlöffel herausnehmen und über die Würstel geben; die Lorbeerblätter entfernen.

Das paßt dazu: Roggensemmeln oder Schwarzbrot mit Butter.

Eier im Wurzelsud

Das ist die bayerische Abart der im Norden Deutschlands so beliebten Soleier. Mit süßem Senf und frischen Brezen schmecken sie nicht nur zu Ostern.

Zutaten:

Schalen von 10 braunen oder roten Zwiebeln ·
3 l Wasser · ¼ l Essig · 30 weiße Eier
Für den Wurzelsud: 750 g Zwiebeln ·
300 g Möhren · 200 g Lauch/Porree ·
200 g Sellerieknolle · je 1 Bund Petersilie und
Dill · 3 l Wasser · ¼ l Essig · 100 g Salz ·
2 Eßl. Zucker · 15 Wacholderbeeren ·

2 getrocknete Peperonischooten · 5 Lorbeer-
blätter · 5 Gewürznelken · je 1 Eßl. Pfeffer- und
Senfkörner
Pro Ei etwa 365 Joule/87 Kalorien

- Vorbereitungszeit einschließlich Ruhezeit:
25 Stunden
- Garzeit: 10 Minuten

So wird's gemacht: Die trockenen äußeren Zwie-
belschalen ablösen und in dem Wasser mit dem
Essig zum Kochen bringen. Die Eier vorsichtig
einlegen und in 10 Minuten hart kochen, dann
mit kaltem Wasser abschrecken. • Die Zwiebeln
schälen (die von den äußeren Häuten befreiten
verwenden) und in Ringe schneiden. Die Möh-
ren schaben und in Scheibchen schneiden. Den
Lauch putzen, waschen und in Stücke schneiden.
Den Sellerie schälen und würfeln. Die Petersilie
und den Dill waschen. • Alle vorbereiteten Zuta-
ten in dem Wasser mit dem Essig, dem Salz, dem
Zucker und allen Gewürzen aufkochen, dann
30 Minuten köcheln lassen. • Den Sud erkalten
lassen. Die Eier leicht anknicken und in ein gro-
ßes Glas oder Tongefäß schichten. Den Sud mit
allen Zutaten darübergießen. • Nach etwa
24 Stunden sind die Eier gut durchgewürzt. Im
Sud halten sie sich kühl aufbewahrt mehrere
Wochen.

Rheinische Reibekuchen

Reibekuchen ißt man am besten gleich in der
Küche frisch aus der Pfanne. Dabei habe ich die
Erfahrung gemacht, daß auch 4 Personen die an-
gegebene Menge leicht schaffen.

Zutaten für 6 Personen:

200 g durchwachsender Speck · 1500 g Kartoffeln ·
3 Zwiebeln · 3 Eier · Salz · weißer Pfeffer, frisch
gemahlen

Zwiebeln für dies und das

Zum Braten: gut ½ l Öl

Pro Portion etwa 2730 Joule/650 Kalorien

- Vorbereitungszeit: 35 Minuten
- Garzeit: 6 Minuten pro Einlage

So wird's gemacht: Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und auf einer Reibe in eine Schüssel feinreiben. Die Zwiebeln schälen und dazureiben. Die Eier und den Speck mit der Kartoffelmasse vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. • Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pro Reibekuchen 1 Eßlöffel Teig in die Pfanne geben und zu einem dünnen Fladen verstreichen. Die Puffer auf jeder Seite in etwa 3 Minuten knusprig braten.

Das paßt dazu: Apfelmus oder Pflaumenkompott.

Mein Tip Im Bergischen Land ißt man die Reibekuchen – allerdings ohne Speck zubereitet – auf reichlich gebutertem Schwarzbrot. Dazu wird Apfel- oder Rübenkraut serviert. Eine große Tasse Kaffee gehört noch dazu.

Nürnberger »Gwärch«

Wurstsalat

So zubereitet mag man den Wurstsalat in Nürnberg. Er wird mit ein paar Radieschen auf Salatblättern serviert, dazu schmeckt ein Butterbrot und ein frisches Bier. Das gekochte Ochsenmaul bestellen Sie vorher beim Metzger.

Zutaten für 4 Personen:

100 g schwarzer Preßsack · 100 g weißer Preßsack · 100 g Nürnberger Stadtwurst oder

Fleischwurst · 100 g gekochtes Ochsenmaul · 3 Zwiebeln · Salz · weißer Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Prise Zucker · 3 Eßl. Essig · 1–2 Eßl. Wasser · 3 Eßl. Öl

Pro Portion etwa 1510 Joule/360 Kalorien

- Zubereitungszeit: 20 Minuten
- Ruhezeit: 1–2 Stunden

So wird's gemacht: Den Preßsack und die Wurst häuten. Den Preßsack in Würfel, die Wurst in dünne Scheiben schneiden. Das Ochsenmaul in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. • Alle Zutaten in eine Schüssel geben und locker mischen. Aus Salz, Pfeffer, dem Zucker, dem Essig, dem Wasser und dem Öl eine Marinade rühren und über das »Gwärch« gießen. Alles durchmengen und zugedeckt 1–2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. • Den Wurstsalat auf Portionstellern anrichten.

Variante: Bayerischer Wurstsalat

500 g enthäutete Regensburger oder Fleischwurst in dünne Scheiben schneiden, mit einer großen, in Ringe geschnittenen Zwiebel auf einer flachen Schale anordnen und mit einer Marinade aus 2 Eßlöffeln Essig, 5 Eßlöffeln Wasser, 3 Eßlöffeln Öl, Pfeffer und Salz übergießen.

Mein Tip In Bayern sagt man: »sie schmecken raß«, wenn die rohen Zwiebelringe zu scharf und knackig sind. Dem kann abgeholfen werden, indem man die Ringe kurz mit heißem Wasser überbrüht und erst dann gut abgetropft weiterverarbeitet. Die Zwiebeln sind dann außerdem bekömmlicher.

Handkäs mit Musik

Für die hessische Spezialität muß der Käse gut durchgereift sein, in Frankfurt heißt das »durch und durch durch«. Traditionsgemäß wird er mit einer dicken Scheibe Bauernbrot, dick mit Butter bestrichen, serviert. Dazu trinkt man Apfelwein.

Zutaten für 4 Personen:

*4 Handkäs (Mainzer Käse) zu je etwa 100 g ·
3 Zwiebeln · 6 Eßl. Essig · Salz · schwarzer
Pfeffer, frisch gemahlen · 4 Eßl. Öl
Pro Portion etwa 1260 Joule/300 Kalorien*

- Zubereitungszeit: 15 Minuten

So wird's gemacht: Den Handkäs auf 4 Portionsteller legen. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel oder dünne Ringe schneiden; über den Käse verteilen. Den Essig mit Salz und Pfeffer gut verrühren, dann das Öl untermischen und die Marinade über den Käse träufeln.

Glasierte Zwiebeln

Auf einem kalten Buffet, zum Garnieren bunter Platten, als pikante Beilage zu Fleischgerichten oder einfach nur so zum Naschen zwischendurch, vielleicht zu einem Cocktail, sind glasierte oder marinierte Schalotten, gebratene, geröstete oder fritierte Zwiebelringe eine willkommene Bereicherung. Man kann sie heiß oder kalt servieren.

Zutaten:

*500 g Schalotten · Salz · 3 Eßl. Zucker ·
50 g Butter
Insgesamt etwa 3570 Joule/850 Kalorien*

- Zubereitungszeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Schalotten schälen. Salzwasser zum Kochen bringen und die Zwiebeln darin 4–5 Minuten blanchieren, dann in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. • Den Zucker in einer großen Stielpfanne ohne Umrühren zergehen lassen. Wenn der Zucker hellbraun perlt, die Butter dazugeben und schmelzen lassen. • Die Zwiebeln in die Pfanne geben und goldgelb werden lassen. Die Pfanne ab und zu schütteln, damit die Schalotten rundherum von der Zuckermasse überzogen werden. Die Pfanne zudecken und die Zwiebeln bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten garen. Die Schalotten müssen fest bleiben und dürfen nicht zerfallen.

Variante: Braun glasierte Zwiebeln

500 g geschälte Schalotten 3 Minuten in Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen und in einer großen Pfanne in 50 g Butter rundherum hellgelb braten. 50 g Zucker darüberstreuen und die Zwiebeln unter Schütteln bräunen. ½ l Fleischbrühe oder trockenen Weißwein dazugießen und die Schalotten bei mittlerer Hitze dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Marinierte Schalotten

Zutaten:

*500 g Schalotten
Für die Marinade: 1 Knoblauchzehe · 1 ½ Tassen
Hühnerbrühe · ½ Tasse trockener Weißwein ·
Saft von 1 Zitrone · ½ Tasse Olivenöl ·
5 Pfefferkörner · 1 gute Prise getrockneter
Thymian · 2 Stengel Petersilie · Salz
Insgesamt etwa 945 Joule/225 Kalorien*

- Vorbereitungszeit einschließlich Ruhezeit:
4 Stunden
- Garzeit: 25 Minuten

Zwiebeln für dies und das

So wird's gemacht: Für die Marinade die Knoblauchzehe schälen und feinhacken. Die Hühnerbrühe mit dem Wein, dem Zitronensaft, dem Olivenöl, den Pfefferkörnern, dem Thymian, der Petersilie, dem Knoblauch und Salz zum Kochen bringen und 10 Minuten bei schwacher Hitze siedend lassen. • Die Schalotten schälen. Die Marinade durchsieben und wieder zum Kochen bringen. Die Schalotten einlegen und darin in etwa 25 Minuten garen; dann mit dem Schaumlöffel herausheben und in eine Schüssel legen. • Die Marinade etwas einkochen lassen und über die Schalotten gießen. Die Zwiebeln abkühlen und mindestens 3 Stunden zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Paßt gut zu gebratenem Fleisch oder Fisch. Als Vorspeise mit gebuttertem Toast servieren.

Frittierte Zwiebelringe

Zutaten:

500 g große Zwiebeln · Mehl

Für den Teig: 125 g Mehl · 1 Eßl. Öl ·

1 Tasse Bier oder trockener Weißwein · Salz ·

weißer Pfeffer, frisch gemahlen · 2 Eiweiß

Zum Ausbacken: Fritierfett

Insgesamt etwa 11 510 Joule/2740 Kalorien

- Vorbereitungszeit einschließlich Ruhezeit: 45 Minuten
- Garzeit pro Einlage: 2–4 Minuten

So wird's gemacht: Für den Teig das Mehl mit dem Öl, dem Bier oder Wein, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen gut verrühren. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. • Die Zwiebeln schälen und in nicht zu dünne Ringe schneiden. Das Fritierfett in einem breiten Topf langsam auf etwa 180° erhitzen. • Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter den Teig heben. •

Die Zwiebelringe mit wenig Mehl bestäuben, durch den Teig ziehen und portionsweise im heißen Fett goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und heiß servieren.

Mein Tip Bestreuen Sie die frisch gebackenen Zwiebelringe mit frisch gehackten Kräutern, Reibekäse oder Kümmel. Für Auge und Gaumen ein Zusatzschmaus.

Variante: Gebratene Zwiebelscheiben

Geschälte Zwiebeln in hauchfeine, fast durchsichtige Scheiben schneiden. Die Scheiben vorsichtig in heißer Butter hellbraun braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit feinstem Salz bestreuen. Gebratene Zwiebeln schmecken auch kalt sehr gut.

Variante: Geröstete Zwiebelscheiben

Geschälte Gemüsezwiebeln in 5 mm dicke Scheiben schneiden, in wenig Wasser halbweich dünsten und auf Küchenkrepp trocknen. Die Zwiebelscheiben mit Öl bestreichen, leicht salzen und auf einem Drahtrost im Backofen oder im Grill auf beiden Seiten goldbraun rösten. Geröstete Zwiebelscheiben sind eine beliebte Beilage zu Steaks und Käsespatzen.

Variante: Gebackene ganze Zwiebeln

Ausgezeichnet schmecken im Ofen gebackene rote Zwiebeln: Ganze rote Zwiebeln in der Schale (auch die Wurzeln und Spitzen nicht abschneiden) ohne jede Zutat auf dem Blech im Backofen bei 200° in etwa 40 Minuten weich backen; probeweise mit einer Gabel hineinstecken. Die Zwiebeln etwas abkühlen lassen, schälen und mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer, Salz, Weinessig und bestem Olivenöl servieren. Die Zwiebeln schmecken ebensogut kalt als Vorspeise serviert oder zu kurzgebratenem Fleisch.

Pfälzer Zwiebelbrote

Bild 3. Umschlagseite

Zutaten für 3 Laibe:

1 kg Roggenmehl · 100 g lauwarmer Sauerteig (Reformhaus) · etwa ¼ l lauwarmes Wasser · 60 g Hefe · 2 gehäufte Teel. Salz · ½ Teel. schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Messerspitze Kardamom · 4 große Zwiebeln · 2 Eßl. Butter

Für das Backblech: Butter

Zum Bestäuben: Mehl

Bei 45 Scheiben pro Scheibe etwa 420 Joule/
100 Kalorien

- Vorbereitungszeit einschließlich Ruhezeit: etwa 12 Stunden
- Backzeit: 30–40 Minuten

So wird's gemacht: Die Hälfte des Mehls in eine Schüssel sieben. Den Sauerteig mit dem Wasser und der zerbröckelten Hefe verrühren, unter das Mehl mischen und diesen Vorteig an einem warmen Ort zugedeckt über Nacht stehen lassen. • Das Salz, den Pfeffer und den Kardamom mit dem restlichen Mehl unter den gesäuerten Teig kneten. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. • Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und gut die Hälfte der Zwiebeln darin hellgelb braten. Die rohen und die angebratenen Zwiebeln unter den Teig kneten. • Das Backblech einfetten. Den Backofen auf 220° vorheizen. • Aus dem Teig 3 Laibe von je 35 cm Länge formen und auf das Blech legen. Die Brote zugedeckt noch einmal 15 Minuten gehen lassen. • Die Brote mit Wasser bestreichen und mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden; leicht mit Mehl bestäuben. Dann auf der unteren Schiene des Backofens 30–40 Minuten backen.

Helles Zwiebelbrot

Zutaten für 3 kleine Brote:

500 g Mehl (Type 550) · 40 g Hefe · 1 Prise Zucker · ¼ l lauwarmes Wasser · 3 Teel. Salz · 3 Zwiebeln · 1–2 Eßl. Butter

Für das Backblech: Butter

Bei 18 Scheiben pro Scheibe etwa 505 Joule/
120 Kalorien

- Zubereitungszeit einschließlich Ruhezeit: 1 Stunde und 15 Minuten
- Backzeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe in die Vertiefung bröckeln und mit dem Zucker, der Hälfte des Wassers und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren; mit einem Tuch zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen. • Das restliche Wasser und das Salz hinzufügen. Alles gut verkneten und den Teig so lange schlagen, bis er sich vom Schüsselrand löst und Blasen wirft. Den Teig an einem warmen Platz 30 Minuten gehen lassen, bis er das doppelte Volumen erreicht hat. • Inzwischen die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin hellgelb braten. • Das Backblech einfetten. • Die abgekühlten Zwiebeln unter den Teig kneten. Aus dem Teig 3 gleich große längliche Wecken formen, diese auf das Blech legen und nochmals 15 Minuten gehen lassen. • Den Backofen auf 220° vorheizen. • Die Brote mit Wasser bestreichen und auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 30 Minuten backen; kurz vor Ende der Backzeit noch einmal mit Wasser bestreichen.

Das paßt dazu: Apfelschmalz (Rezept Seite 46) oder frische Landbutter.

Rezept- und Sachregister

Kursiv gesetzte Seitenzahlen verweisen auf Farbbilder.

- Ananas-Salat, Zwiebel 21
Apfelschmalz 46
Arabische Zwiebelsuppe 12
Aufgeschmalzene Brotsuppe 11
- Badener** Zwiebelkuchen 28
Badische Zwiebelsuppe 8
Bamberger Zwiebeln 43
Berliner Bollenfleisch 39
Blätterteig, Zwiebelkuchen mit 27
Blaue Zipfel 49
Bohnensalat, Türkischer weißer 17
Bollenfleisch, Berliner 39
Brot, Helles Zwiebel- 54
– suppe, Aufgeschmalzene 11
Brote, Pfälzer Zwiebel- 54, 55
Braun glasierte Zwiebeln 52
Bulgarischer Zwiebelsalat 17
- Champignons in Zwiebelcreme 16
–, Zwiebel- 15
Cherbah 12
Chinesische Zwiebelpacketchen 20, 21
Crossies, Zwiebel- 22
Curry, Hühner- 40
- Dalmatinische** Spieße 39
Dämpfkarbonade 35
- Eier im Wurzelsud 50
Einkauf 6
Englische Zwiebelsauce 13
Erbsen, Zwiebelgemüse mit 30
- Fischgulasch vom Plattensee 32
Französische Zwiebelsauce 13
Frittierte Zwiebelringe 53
Frühlingshuhn aus der Folie 40
Frühlingszwiebeln 5, 6
–, Griechische 15
- Gebackene ganze Zwiebeln 53
Gebratene Zwiebelscheiben 53
Gefüllte Zwiebeln Hausfrauenart 42
- Gemüsezwiebeln 5
Geröstete Zwiebelscheiben 53
Gewürzzwiebeln 5
Glasierte Zwiebeln 52
–, Braun 52
Gratin, Schweizer Zwiebel- 23
Griechische Frühlingszwiebeln 15
Gulasch Esterházy, Kalbs- 34
– vom Plattensee, Fisch- 32
Gurken, Schmor- 29
- Hamburger** Matjestopf 48, 49
Handkäs mit Musik 52
Haxe, Zwiebel- 36
Helles Zwiebelbrot 54
Huhn aus der Folie, Frühlings- 40
Hühnercurry 40
- Italienisches Matrosengericht 31
- Kalbsgulasch Esterházy 34
Karbonade, Dämpf- 35
Karpfen dalmatinische Art 31
Kartoffeln, Zwiebel- 29
Käsefüllung, Zwiebeln mit 44
Krautfleisch, Ungarisches 34
Kuchen, Badener Zwiebel- 28
– mit Blätterteig, Zwiebel- 27
–, Pfälzer Zwiebel- 24
–, Provenzalischer Zwiebel- 25
- Lagerung 6
Lammspieße 41
Lauchzwiebeln 5
Ludwigsburger Zwiebeltorte 26
- Marinierte Schalotten 52
Matelote 31
Matjestopf, Hamburger 48, 49
- Nürnberger »Gwärc« 51
- Offenburger Zwiebeltorte 24
Omelette, Zwiebel- 23
Orangen-Salat, Zwiebel- 18, 19
Osmanische Spiegeleier 46
- Pariser Zwiebeln 42, 47
– Zwiebelsuppe 8, 9
Parmesan-Zwiebeln 45
Pfälzer Zwiebelbrote 54, 3. *Umschlagseite*
– Zwiebelkuchen 24
Pfefferpothast 33
Pichelsteiner aus dem Tontopf 32
Piemonter Zwiebeln 43, *Umschlag-Vorderseite*
Pilzfüllung, Zwiebeln mit 45
Pizza, Zwiebel- 28
Portugiesischer Zwiebelsalat 18
Provenzalischer Zwiebelkuchen 25
Püree Soubise 14
- Reibekuchen, Rheinische 50
Relish, Zwiebel- 46
Rheinische Reibekuchen 50
– Zwiebelsuppe 12
Rippchen, Würzige Zwiebel- 36
Rote Zwiebeln 5
- Salat, Bulgarischer Zwiebel- 17
–, Portugiesischer Zwiebel- 18
–, Türkischer weißer Bohnen- 17
–, Zwiebel-Ananas 21
–, Zwiebel-Orangen- 18, 19
Sauce, Englische Zwiebel- 13
–, Französische Zwiebel- 13
–, Schuster- 10, 14
– Soubise 13
– Wiener Art, Zwiebel- 13
Schalotten 5
–, Marinierte 52
Schmalz, Apfel- 46
Schmorgurken 29
Schustersauce 10, 14
Schwäbisches Zwiebelfleisch 35
Schweizer Zwiebelgratin 23
Soufflé, Zwiebel- 22
Spanische Zwiebeln 5
Speisezwiebeln 5
Spiegeleier, Osmanische 46
Spieße, Dalmatinische 39
–, Lamm- 41

Rezept- und Sachregister

- Suppe, Arabische Zwiebel- 12
-, Aufgeschmalzene Brot- 11
-, Badische Zwiebel- 8
- Markthallen Art, Zwiebel- 8
-, Pariser Zwiebel- 8, 9
-, Rheinische Zwiebel- 12
-, Tiroler Zwiebel- 11
- Thunfischfülle, Zwiebeln mit 44
Tiroler Zwiebelsuppe 11
Torte, Ludwigsburger Zwiebel- 26
-, Offenburger Zwiebel- 24
Tomaten, Zucchini, Zwiebeln und 29
Tomatenzwiebeln 15
Türkischer weißer Bohnensalat 17
- Ungarisches Krautfleisch 34
- Vorspeise aus Athen 16, 38
- Wähe, Zwiebel- 27, 2. *Umschlagseite*
Weiße Zwiebeln 5
Wiener Zwiebelrostbraten 33, 37
Wurstsalat 51
Würzige Zwiebelrippchen 36
- Zucchini, Zwiebeln und Tomaten 29
Zwiebel-Ananas-Salat 21
- Orangen-Salat 18, 19
- Zwiebeln, Bamberger 43
-, Braun glasierte 52
-, Gebackene ganze 53
-, Glasierte 52
-, Griechische Frühlings- 15
- Hausfrauenart, Gefüllte 42
- mit Käsefüllung 44
-, Pariser 42, 47
- mit Pilzfüllung 45
- mit Thunfischfülle 44
-, Parmesan- 45
-, Piemonter 43, *Umschlag-Vorderseite*
-, Tomaten- 15
- und Tomaten, Zucchini, 29
Zwiebelbrot, Helles 54
Zwiebelbrote, Pfälzer 54, 3. *Umschlagseite*
Zwiebelchampignons 15
Zwiebelcreme, Champignons in 16
Zwiebelcrossies 22
Zwiebelfleisch, Schwäbisches 35
Zwiebelgemüse Frankfurter Art 30
- mit Erbsen 30
Zwiebelgratin, Schweizer 23
Zwiebelhaxe 36
Zwiebelkartoffeln 29
Zwiebelkuchen, Badener 28
- mit Blätterteig 27
-, Pfälzer 24
-, Provenzalischer 25
Zwiebelomelette 23
- Zwiebelpaketchen, Chinesische 20, 21
Zwiebelpizza 28
Zwiebelrelish 46
Zwiebelringe 6, 7
-, Frittierte 53
Zwiebelrippchen, Würzige 36
Zwiebelrostbraten, Wiener 33, 37
Zwiebelsaft 7
Zwiebelsalat, Bulgarischer 17
-, Portugiesischer 18
Zwiebelsauce, Englische 13
-, Französische 13
- Wiener Art 13
Zwiebelscheiben 6
-, Gebratene 53
-, Geröstete 53
Zwiebelsoufflé 22
Zwiebelstreifen 6
Zwiebelstrudel 25
Zwiebelsuppe, Arabische 12
-, Badische 8
- Markthallen Art 8
-, Pariser 8, 9
-, Rheinische 12
-, Tiroler 11
Zwiebel-Tips 7
Zwiebeltorte, Ludwigsburger 2
-, Offenburger 24
Zwiebelwähe 27, 2. *Umschlagseite*
Zwiebelwürfel 6



**Bewährte und neu entdeckte Original-Rezepte, die leicht
gelingen. Von Zwiebelsuppe und Zwiebelkuchen bis zu
Zwiebelgemüse, Zwiebelrostbraten und Zwiebelrelish.
Dazu besondere Tips aus praktischer Erfahrung.
Mit informativen Zeichnungen und brillanten Farbfotos.**

